

2016・11・4

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・原口 北條・上本・森越・今成・陽川・荒木 高山・横田・江越・中谷・板山・緒方・俊介
16名

	梅野 44	原口 94	横田 24	江越 25	今成 49	上本 4	森越 37	荒木 58	緒方 65	俊介 68	坂本 12	北條 2	陽川 55	高山 9	中谷 60	板山 63																																																																																				
9:15	Movement																																																																																																			
9:30	A組 BT					B組 上肢WT					C組 下肢WT																																																																																									
	着替え・軽食・MG移動																																																																																																			
10:40	UP ・ 指示します																																																																																																			
	坂本 12	梅野 44	陽川 55	江越 25	森越 37	今成 49	中谷 60	緒方 65	北條 2	上本 4	板山 63	原口 94	高山 9	横田 24	荒木 58	俊介 68																																																																																				
11:00	BT				Tee				走塁				走塁																																																																																							
11:20	P捕球 コーチ 指示	走塁				BT				Tee				ランチ																																																																																						
		ランチ				走塁				BT				Tee																																																																																						
		Tee				ランチ				ランチ				BT																																																																																						
12:20	オーナー訓示																																																																																																			
12:30	CB シートノック																																																																																																			
12:50	グラウンド整備																																																																																																			
13:00	<p style="text-align: center;">紅白戦 6回 (白組 先攻)</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th colspan="3">紅組</th> <th colspan="3">白組</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>6</td><td>北條</td><td>1</td><td>4</td><td>上本</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td><td>緒方</td><td>2</td><td>3</td><td>今成</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>板山</td><td>3</td><td>7</td><td>高山</td></tr> <tr><td>4</td><td>3</td><td>原口</td><td>4</td><td>5</td><td>中谷</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>陽川</td><td>5</td><td>9</td><td>江越</td></tr> <tr><td>6</td><td>8</td><td>俊介</td><td>6</td><td>8</td><td>横田</td></tr> <tr><td>7</td><td>7</td><td>荒木</td><td>7</td><td>2</td><td>梅野</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>坂本</td><td>8</td><td>6</td><td>森越</td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <table border="1" style="display: inline-table;"> <thead> <tr> <th>投手</th> <th>紅組</th> <th>望月</th> <th>島本</th> <th>伊藤</th> <th>田面</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>②</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> </tr> <tr> <td></td> <th>白組</th> <td>秋山</td> <td>山本</td> <td>金田</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">強化ランニング 指示します</p>																紅組			白組			1	6	北條	1	4	上本	2	9	緒方	2	3	今成	3	4	板山	3	7	高山	4	3	原口	4	5	中谷	5	5	陽川	5	9	江越	6	8	俊介	6	8	横田	7	7	荒木	7	2	梅野	8	2	坂本	8	6	森越	9			9			投手	紅組	望月	島本	伊藤	田面			②	②	①	①		白組	秋山	山本	金田				②	②	②	
紅組			白組																																																																																																	
1	6	北條	1	4	上本																																																																																															
2	9	緒方	2	3	今成																																																																																															
3	4	板山	3	7	高山																																																																																															
4	3	原口	4	5	中谷																																																																																															
5	5	陽川	5	9	江越																																																																																															
6	8	俊介	6	8	横田																																																																																															
7	7	荒木	7	2	梅野																																																																																															
8	2	坂本	8	6	森越																																																																																															
9			9																																																																																																	
投手	紅組	望月	島本	伊藤	田面																																																																																															
		②	②	①	①																																																																																															
	白組	秋山	山本	金田																																																																																																
		②	②	②																																																																																																

個別

打撃 コーチ指示	捕手 コーチ指示	内野守備 コーチ指示	外野守備 コーチ指示	下肢WT 梅野 原口 江越 今成	ランニング指導 北條 高山 板山 横田
-------------	-------------	---------------	---------------	------------------------------	---------------------------------

ストレッチ