

2016・11・16

安芸 秋季キャンプ 最終日

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・小豆畑・原口

18名

北條・上本・森越・今成・陽川・荒木・植田・高山・横田・江越・中谷・板山・緒方・俊介

	梅野	原口	横田	江越	今成	小豆畑	上本	森越	荒木	植田	緒方	俊介	坂本	北條	陽川	高山	中谷	板山	
	44	94	24	25	49	52	4	37	58	62	65	68	12	2	55	9	60	63	
	Movement																		
9:30	A組 上肢WT/A						B組 BT						C組 下肢WT/A						
	着替え・軽食・MG移動																		
10:40	UP ・ 指示します																		
	横田	江越	今成	中谷	板山	北條	上本	高山	荒木	森越	陽川	植田	緒方	俊介	坂本	梅野	小豆畑	原口	
	24	25	49	60	63	2	4	9	58	37	55	62	65	68	12	44	52	94	
11:00	CB ・ シートノック ・ 投内連係 ・ ランダウンプレー																		
12:15	セッティング																		
12:15	BT					Tee					走塁					P捕球 コーチ指示			
12:35	バント					BT					Tee								
12:55	走塁					バント					BT								
13:15	Tee					走塁					バント					BT			
13:35	手締め																		

投手 横山・岩貞・歳内・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面

14名

	横山	岩貞	歳内	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
	15	17	26	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
	Movement													
10:30	W-UP											(MG)		
10:50	CB													
11:10	シートノック ・ サイドノック													
	投内連係 ・ ランダウンプレー													
	P回り			平均台			体幹			ランニング				
13:35	手締め													