

2017・11・2

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 坂本・梅野・長坂・原口 北條・大山・西岡・糸原・森越・陽川・植田 高山・江越・中谷・板山・緒方・俊介
17名

	大 山	糸 原	中 谷	俊 介	北 條	西 岡	森 越	植 田	高 山	江 越	陽 川	板 山	緒 方	坂 本	長 坂	梅 野	原 口
	3	33	60	68	2	5	37	62	9	25	55	63	65	12	39	44	94
	歓迎セレモニー																
10:00	W-UP																
10:30	ベースランニング												CB				
10:45	リードオフ & スチール												スチール防止				
11:15	CB				投内連係				外野手→コーチ指示				投内連係				
11:40	シートノック												コーチ指示				
12:00	4ヶ所守備 ①→ 西岡・森越・中谷・俊介 ②→ 北條・大山・植田 ③→ 陽川・江越・緒方 ④→ 高山・糸原・板山												ブルペン P捕球				
12:40	ランチ																
13:10	BT				Tee				バント				走塁				
	走塁				BT				Tee				バント				
	バント				走塁				BT				Tee				
	Tee				バント				走塁				BT				
14:30	個別 コーチ指示																
	強化ランニング 50・30・20・10m×各5～ (コーチ指示)																
	強化トレーニング・WT																
	ストレッチ																

指定強化 A組						指定強化 B組						C組				
坂 本	梅 野	北 條	大 山	糸 原	板 山	長 坂	植 田	高 山	江 越	中 谷	緒 方	西 岡	原 口	森 越	陽 川	俊 介
12	44	2	3	33	63	39	62	9	25	60	65	5	94	37	55	68