

2016・10・31

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 BT | | | | | C組 下肢WT | | | | | | |
| 10:30 | 着替え・軽食 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MG移動・UP・指示します | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:20 | CB | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | シートノック・投内関係 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 内・外野守備 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:20 | ランチ (捕手はコーチ指示) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 高山 9 | 横田 24 | 荒木 58 | 俊介 68 | 森越 37 | 今成 49 | 中谷 60 | 緒方 65 | 北條 2 | 上本 4 | 板山 63 | 原口 94 | 坂本 12 | 江越 25 | 梅野 44 | 陽川 55 | |
| 13:00 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 強化ランニング | | | | ラダー8種目&10mダッシュ | | | | | | | | | | | | |
| | 強化トレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | |