

2016・11・13

安芸 秋季キャンプ練習

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																																											
9:00	Movement																																																												
	A組 上肢WT					B組 下肢WT					C組 BT																																																		
	着替え・軽食・MG移動																																																												
10:00	UP ・ 指示します																																																												
	坂本	梅野	小豆畑	原口	北條	高山	横田	中谷	上本	江越	荒木	板山	今成	森越	陽川	植田	緒方	俊介																																											
	12	44	52	94	2	9	24	60	4	25	58	63	49	37	55	62	65	68																																											
10:20	BT			Tee				守備				バント																																																	
10:40	P捕球			走塁	BT				Tee				守備																																																
11:00	コーチ			守備	ランチ				BT				Tee																																																
11:20	指示			ランチ	守備				ランチ				BT																																																
11:40	グラウンド整備																																																												
11:55	T シートノック																																																												
12:05	LG シートノック													ランチ																																															
12:15	グラウンド整備																																																												
12:30	<h3>LG練習試合</h3> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th colspan="3">オーダー</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>DH</td> <td>上本</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8</td> <td>横田</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> <td>北條</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>原口</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>7</td> <td>高山</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>5</td> <td>中谷</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>4</td> <td>板山</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>9</td> <td>江越</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>2</td> <td>梅野</td> </tr> </table> <table border="1" style="margin: auto; width: 80%;"> <tr> <th colspan="4">投手</th> </tr> <tr> <td>横山</td> <td>歳内</td> <td>山本</td> <td>金田</td> </tr> <tr> <td>岩崎</td> <td>島本</td> <td>伊藤</td> <td>田面</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">強化ランニング 指示します</p>																			オーダー			1	DH	上本	2	8	横田	3	6	北條	4	3	原口	5	7	高山	6	5	中谷	7	4	板山	8	9	江越	9	2	梅野	投手				横山	歳内	山本	金田	岩崎	島本	伊藤	田面
オーダー																																																													
1	DH	上本																																																											
2	8	横田																																																											
3	6	北條																																																											
4	3	原口																																																											
5	7	高山																																																											
6	5	中谷																																																											
7	4	板山																																																											
8	9	江越																																																											
9	2	梅野																																																											
投手																																																													
横山	歳内	山本	金田																																																										
岩崎	島本	伊藤	田面																																																										
個別	打撃			捕手			内野守備			外野守備			下肢WT・A C組																																																
	コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示			コーチ指示																																																			

強化トレーニング  
ストレッチ