

2016・11・1

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 下肢WT					B組 上肢WT					C組 BT																																																																													
10:30	着替え・軽食																																																																																							
	MG移動・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	CB シートノック																																																																																							
12:40	グラウンド整備																																																																																							
12:50	<h3>紅白戦 6回</h3> <table border="1" style="margin: auto;"> <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="margin: auto; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="4">投手</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>紅組</td> <td>藤浪 ②</td> <td>岩崎 ②</td> <td>松田 ②</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>青柳 ②</td> <td>横山 ②</td> <td>石崎 ②</td> </tr> </tbody> </table>																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	藤浪 ②	岩崎 ②	松田 ②	白組	青柳 ②	横山 ②	石崎 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	藤浪 ②	岩崎 ②	松田 ②																																																																																					
白組	青柳 ②	横山 ②	石崎 ②																																																																																					

強化ランニング 指示します

個別 コーチ指示

ストレッチ