

2016・11・10

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	
9:15	Movement																		
9:30	A組 上肢WT						B組 BT						C組 下肢WT						
	着替え・軽食・MG移動																		
10:40	UP ・ 指示します																		
	坂本	梅野	小豆畑	原口	俊介	北條	上本	高山	中谷	今成	江越	横田	荒木	森越	板山	陽川	植田	緒方	
	12	44	52	94	68	2	4	9	60	49	25	24	58	37	63	55	62	65	
11:00	BT				Tee				走塁				バント						
11:20	P捕球				バント	BT				Tee				ランチ					
11:40	コーチ指示				走塁	バント				BT				Tee					
12:00	Tee				ランチ				ランチ				BT						
12:20	CB シートノック																		
12:50	グラウンド整備																		
13:00																			

### 紅白戦 6回

(赤組 先攻)

紅組			白組		
1	9	江越	1	4	上本
2	6	植田	2	6	北條
3	7	板山	3	7	高山
4	2	原口	4	8	中谷
5	5	今成	5	5	陽川
6	8	横田	6	9	緒方
7	4	荒木	7	3	森越
8	3	梅野	8	2	坂本
			9	DH	小豆畑

投手	紅組	岩貞 ②	秋山 ②	松田 ②
	白組	青柳 ②	岩崎 ②	石崎 ②

強化ランニング 指示します

個別

打撃	捕手	内野守備	外野守備	下肢WT・A
コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示	上本 森越 荒木 植田 緒方 俊介

ストレッチ