

2016・11・16

安芸 秋季キャンプ 最終日

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	
	Movement																		
9:30	A組 上肢WT/A						B組 BT						C組 下肢WT/A						
	着替え・軽食・MG移動																		
10:40	UP ・ 指示します																		
	横田	江越	今成	中谷	板山	北條	上本	高山	荒木	森越	陽川	植田	緒方	俊介	坂本	梅野	小豆畑	原口	
	24	25	49	60	63	2	4	9	58	37	55	62	65	68	12	44	52	94	
11:00	CB ・ シートノック ・ 投内連係 ・ ランダウンプレー																		
12:15	セッティング																		
12:15	BT						Tee						走塁						P捕球 コーチ指示
12:35	バント						BT						Tee						
12:55	走塁						バント						BT						
13:15	Tee						走塁						バント						BT
13:35	手締め																		

投手 横山・岩貞・歳内・秋山・石崎・山本・金田・青柳・松田・望月・岩崎・島本・伊藤・田面

14名

	横山	岩貞	歳内	秋山	石崎	山本	金田	青柳	松田	望月	岩崎	島本	伊藤	田面
	15	17	26	27	30	47	48	50	56	61	67	69	92	97
	Movement													
10:30	W-UP												(MG)	
10:50	CB													
11:10	シートノック ・ サイドノック													
	投内連係 ・ ランダウンプレー													
	P回り				平均台				体幹				ランニング	
13:35	手締め													