

2022・11・3 安芸秋季キャンプ 第1クール 2日目 野手20名

野手																						
小 植 高 井 前					高 梅 坂 榮 長					島 豊 小 高 板					大 熊 渡 木 北							
幡 田 寺 上 川					濱 野 本 枝 坂					田 田 野 山 山					山 谷 邊 浪 條							
38 62 67 32 58					43 2 12 39 57					53 61 97 9 63					3 4 25 0 26							
10:00	W-U P (MG)																					
	スパイク走																					
	ベースランニング																					
	CB																					
10:50	シートノック																					
	部門別守備練習																					
	ランチ										特打											
	BT回り																					
BT (3か所)					走塁/バント					守備 (コーチ指示)					ティー打撃 (30分)							
走塁/バント					守備					ティー打撃					BT (30分)							
守備					ティー打撃					BT					走塁/バント (30分)							
ティー打撃					BT					走塁/バント					守備 (30分)							
個別練習																						
打撃 (MG)				守備							室内打撃 (ドーム)											
				内野			外野				捕手											
坂	長	熊	島	植	小	高	高	小	前	榮	大	梅	渡	井	豊	高	板					
本	坂	谷	田	田	幡	寺	濱	野	川	枝	山	野	邊	上	田	山	山					
【強化コンディショニング】 ランニング：100m x 5本 (サブG)																						
ウエイトトレーニング																						
肩トレーニング																						

2022・11・3 安芸秋季キャンプ 第1クール 2日目 投手13名

投手	
西 鈴 及 桐 岡 岩 川 純 木 川 敷 留 田 原	馬 伊 場 藤 才 濱 村 石 木 地 上 井 18 27 35 36 41 69
10:00	W-U P (MG)
10:40	(SG移動)
	CB (SG)
サブA	サブB
投内連係	投内連係
11:15	P回り
	【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリルトレーニング 肩トレーニング
	ランチ
	打撃練習 ティー/バント・バスター
技術練習 (コーチ指示)	強化練習 (コーチ指示)
	個別/課題練習
	ウエイトトレーニング ストレッチ