

2022・11・7 安芸秋季キャンプ 第2クール 3日目 野手19名

野手																		
小 高 熊 前 幡 寺 谷 川				高 梅 坂 榮 長 濱 野 本 枝 坂					木 北 渡 大 井 浪 條 邊 山 上				高 島 豊 山 田 田			板 小 山 野 寺		
38 67 4 58				43 2 12 39 57					0 26 25 3 32				9 53 61			63 97		
10:00	W-UP (MG)																	
10:45	スパイク走																	
	CB																	
	フライ連係																	
	シートノック																	
	ベースランニング (実戦スチール)																	
	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							
	木	熊	高	長	小	高	板	井	前	榮	梅	坂	島	豊	高	北	渡	大
	浪	谷	濱	坂	幡	寺	山	上	川	枝	野	本	田	田	山	條	邊	山
	【強化コンディショニング】体幹：E1パターン (ドーム内)																	
	ウエイトトレーニング																	
	肩トレーニング																	

2022・11・7 安芸秋季キャンプ 第2クール 3日目 投手13名

投手												
村 桐	西 馬	伊	鈴	才	浜	及	岡	石	岩	川		
上 敷	純 場	藤 将	木	木	地	川	留	井	田	原		
41 47	15 18	27	28	35	36	37	64	69	93	127		
10:00	W - U P (MG)											
	(サブ移動)											
10:45	CB (SG)											
	投内連係 (コーチ指示)											
11:30	スチール練習 (MG)	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											
	強化練習/技術練習 (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											