

2022・11・21 安芸秋季キャンプ 第5クール 3日目 野手20名

野手																			
坂本	榮枝	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	渡邊	北條	小幡	高濱	中野	板山	高寺	高山	井上	島田	前川	豊田	小野寺
12	39	57	0	3	4	8	25	26	38	43	51	63	67	9	32	53	58	61	97
9:30	W-UP (MG)																		
	スパイク走																		
10:15	CB																		
	シートノック																		
	BT回り (2か所)																		
	① 38 小幡・67 高寺						⑤ 3 大山・26 北條						⑨ 57 長坂・39 榮枝						
	② 0 木浪・63 板山						⑥ 97 小野寺・43 高濱						⑩ 32 井上・58 前川						
	③ 25 渡邊・8 佐藤輝						⑦ 53 島田・61 豊田												
	④ 51 中野・4 熊谷						⑧ 12 坂本・9 高山												
12:30	手締め																		

2022・11・21 安芸秋季キャンプ 第5クール 3日目 投手13名

	投手												
	西 純	馬 場	伊 藤 将	鈴 木	才 木	浜 地	及 川	村 上	桐 敷	岡 留	石 井	岩 田	川 原
	15	18	27	28	35	36	37	41	47	64	69	93	127
9:30	W - U P											(MG)	
	(サブ移動)												
	CB											(SG)	
	投内連係/牽制練習 (コーチ指示)												
	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												
	(MG移動)												
12:30	手締め												