

2023・11・3 秋季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (11名) 捕手：59藤田・68中川・95片山 内野：44戸井・67高寺 外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・61豊田・121野口	
ウォーミングアップ	
走塁練習	
CB	
投内連携	
シートノック	
部門別ノック	
ランチ	
【BT回り】	
打→守	守→打
43・44・58 67・121	32・40・59 61・68・95
強化ラン	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『1を大事に！』

投手スケジュール

投手 (9名) 18馬場・20森木・28鈴木・30門別・48茨木 50富田・93岩田・127川原・130佐藤蓮	
ウォーミングアップ	
メインG 18・20・48・130 CB 投内連携	サブG 28・30・50・93・127 CB 投内連携
【P回り】 体幹：E1+F2 ドリル：バウンディング/シャッフル 肩：棒体操 ランニング：50m/30mフルガス・ハーフガス×各5本	
ランチ	
【バント・連ティー】	
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くARE！！』

10:00