

2013・11・4

秋季キャンプ第1クール4日目 スケジュール

<野手>

野手 小宮山 清水 小豆畑 北條 上本 新井良 西田 坂 森田
 16名 柴田 大和 今成 伊藤隼 中谷 緒方 俊介

9:20 朝WT 小豆畑 北條 新井良 西田 柴田 大和 今成 伊藤隼 中谷

10:20	W-UP 動き作り・ランニング	(MG)
10:50	着替え CB	(MG)
11:05	BT回り (3ヶ所)	(MG)
	<A組> 良太 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 中谷 <C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 森田	<BT(バ)→守→走→ティ> <ティ→BT(バ)→守→走> <走→ティ→BT(バ)→守> <守→走→ティ→BT(バ)>
12:50	強化ランニング	ガス・ランニング (MG) (4チーム対抗リレー) 指示します
13:20	ランチ	
13:50	個別練習	<u>朝バント・・・ 清水 緒方 俊介</u> <u>特打・・・・・・ 北條 西田 柴田 大和 隼太 中谷</u> <u>特守・・・捕手 SG, B・・・ 小宮山 小豆畑 清水</u> <u>特守・・・内野手 SG, A・・・ 上本 今成</u> <u>特守・・・外野手 MG・・・・ 緒方 俊介</u> 強化トレーニング ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！