

2013・11・7

秋季キャンプ第1クール7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 清水 新井良 西田 坂 柴田 大和 中谷 緒方 俊介

10:20	W-UP 動き作り・ランニング	(MG)
10:50	着替え PG CB	(MG)
11:10	投内連係 外野守備	(MG)
11:25	シートノック	(MG)
11:40	内・外 部門別ノック	(MG)
12:05	ランチ	
12:35	BT回り (2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)>
14:25	強化ランニング P-P×10本	
15:00	個別練習 各コーチ指示	
	朝バント… 北條 上本 今成	
	特打……… 清水 良太 坂隼太 中谷 柴田	
	特守…捕手 SG, B… 小宮山 小豆畑	
	特守…内野手 SG, A… 上本 西田 今成	
	特守…外野手 MG…… 大和 緒方 俊介	
16:30	強化トレーニング	

ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！