

2013・11・12 秋季キャンプ第2クール4日目 スケジュール

練習試合 オリックス・バファローズ 対 阪神タイガース 高知市東部野球場 (12:00)

投手 藤原 二神 筒井 岩田 歳内 金田  
6名

残留者・8名  
藤浪 秋山 西村 鶴松 田 岩本 白仁田 玉置

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

高知市東部野球場		残留者 (SG)
9:40	W-UP 動き作り・ランニング	9:30 W-UP
10:10	野手 投手	10:00 着替え
10:20	グラウンドへ移動 着替え BT回り(動きは各コーチ指示)	CB
	【オーダー】	ゴロ捕
	① (4) 上本	ランニング
	② (8) 大和	指示します
	③ (5) 今成	ボール補強
	④ (D) 良太	強化トレーニング
	⑤ (3) 森田	ショルダーEX
	⑥ (7) 隼太	ランチ
	⑦ (6) 西田	G準備
	⑧ (2) 清水	
	⑨ (9) 緒方	
11:20	着替え・ランチ	
11:35	T・シートノック	
11:45	整備・セレモニー	
12:00	オリックス・バファローズ VS 阪神タイガース	個別指示 強化トレーニング ストレッチ

Go for the Top 熱くなれ！！