

2013・11・15

秋季キャンプ第3クール1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 小宮山 小豆畑 北條 西田 森田 大和 中谷 緒方

| | | |
|----------------|--|--|
| 10:20 | W-UP 動き作り・ランニング (MG) | |
| 10:50 | 着替え CB (MG) | |
| 11:20 | シートノック (カットオフリレー) (MG) | |
| 11:40 | BT回り (MG) (ティ・BT)(守・走) <A組> 森田 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 良太 | (ドーム) (ティ・BT・ケース打)(守) <C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 中谷 C・D組→MG移動 |
| 13:00 | ランチ 特打 上本・今成 (動きはコーチ指示) A・B組→ドーム移動 | |
| 13:30 | BT回り (ティ・BT・ケース打)(守) <A組> 森田 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 良太 | (MG) (ティ・BT)(守・走) <C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 中谷 |
| 14:50 15:00 | 個別練習 各コーチ指示 <u>朝バント・・・ 上本 隼太 俊介</u> <u>特打・・・・・・ 小宮山 小豆畑 大和 中谷 緒方</u> 特守・・・捕手 SG, B・・・清水 特守・・・内野手 SG, A・・・北條 上本 良太 西田 坂 森田 今成 特守・・・外野手 MG・・・柴田 隼太 俊介 | |
| | 強化ランニング | 50・40・30・20・10m×各5 (SG) |
| | 強化トレーニング | チューブ歩 |
| | ストレッチ | |

Go for the Top 熱くなれ！！