

2013・11・17

秋季キャンプ第3クール3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 上本 西田 森田 大和 隼太 緒方

10:20	W-UP 動き作り・ランニング (MG)	
10:50	着替え CB (MG)	
11:10	投内連係 外野手→コーチ指示 (MG)	
11:30	ゲージセッティング	
11:50	BT回り (ティ・BT)(守・走) (MG)	ドーム移動 (ティ・BT・ケース打)(守) (ドーム)
	<A組> 森田 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 良太	<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
13:10	ランチ 特打 今成 (動きはコーチ指示) A・B組→ドーム移動	
13:40	BT回り (ティ・BT・ケース打)(守)	(ティ・BT)(守・走) (MG)
	<A組> 森田 今成 柴田 隼太 <B組> 上本 坂 大和 良太	<C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 小宮山 清水 小豆畑 中谷
15:00	個別練習 各コーチ指示	
	<u>朝バント・・・ 清水 坂 今成</u>	
	<u>特打・・・・・・ 西田 森田 大和 中谷 北條</u>	
	<u>特守・・・捕手 SG, B・・・ 小宮山 清水 小豆畑</u>	
	<u>特守・・・内野手 SG, A・・・ 良太 今成</u>	
	<u>特守・・・外野手 SG・・・・ 柴田 隼太</u>	
	<u>コーチ指示・・・ 上本 坂 緒方 俊介</u>	
	強化ランニング 30mフルガスランニング (SG)	
		チューブ歩
	強化トレーニング	
	ストレッチ	

Go for the Top 熱くなれ！！