

2013・11・18

秋季キャンプ第3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 清水 北條 新井良 坂 柴田 今成 中谷 俊介

10:20	W-UP 動き作り・ランニング		(MG)																																																								
10:50	着替え																																																										
11:00	BT回り (3ヶ所)		(MG)																																																								
	<A組> 小宮山 清水 小豆畑 森田 <B組> 上本 坂 大和 中谷 <C組> 北條 西田 俊介 緒方 <D組> 良太 今成 柴田 隼太	<BT(バ)→守・走→強化→ティ> <ティ→BT(バ)→守・走→強化> <強化→ティ→BT(バ)→守・走> <守・走→強化→ティ→BT(バ)>																																																									
12:15	ランチ																																																										
12:45	シートノック																																																										
13:05	整備																																																										
	紅白戦 (7回)																																																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"><紅></th> <th colspan="2"><白></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>① 9 緒方</td><td>① 4 上本</td><td>① 4 上本</td><td>① 4 上本</td></tr> <tr><td>② 8 大和</td><td>② 8 俊介</td><td>② 8 俊介</td><td>② 8 俊介</td></tr> <tr><td>③ 6 坂</td><td>③ 5 今成</td><td>③ 5 今成</td><td>③ 5 今成</td></tr> <tr><td>④ 5 新井良</td><td>④ 3 森田</td><td>④ 3 森田</td><td>④ 3 森田</td></tr> <tr><td>⑤ 7 伊藤隼</td><td>⑤ 9 中谷</td><td>⑤ 9 中谷</td><td>⑤ 9 中谷</td></tr> <tr><td>⑥ 2 小宮山</td><td>⑥ 7 柴田</td><td>⑥ 7 柴田</td><td>⑥ 7 柴田</td></tr> <tr><td>⑦ 4 北條</td><td>⑦ 6 西田</td><td>⑦ 6 西田</td><td>⑦ 6 西田</td></tr> <tr><td>⑧ 3 小豆畑</td><td>⑧ 2 清水</td><td>⑧ 2 清水</td><td>⑧ 2 清水</td></tr> </tbody> </table>	<紅>		<白>		① 9 緒方	① 4 上本	① 4 上本	① 4 上本	② 8 大和	② 8 俊介	② 8 俊介	② 8 俊介	③ 6 坂	③ 5 今成	③ 5 今成	③ 5 今成	④ 5 新井良	④ 3 森田	④ 3 森田	④ 3 森田	⑤ 7 伊藤隼	⑤ 9 中谷	⑤ 9 中谷	⑤ 9 中谷	⑥ 2 小宮山	⑥ 7 柴田	⑥ 7 柴田	⑥ 7 柴田	⑦ 4 北條	⑦ 6 西田	⑦ 6 西田	⑦ 6 西田	⑧ 3 小豆畑	⑧ 2 清水	⑧ 2 清水	⑧ 2 清水	投手 <table border="1"> <thead> <tr> <th><紅></th> <th>岩田</th> <th>西村</th> <th>金田</th> <th>歳内</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>②</td> </tr> <tr> <th><白></th> <th>鶴</th> <th>藤原</th> <th>玉置</th> <td></td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>③</td> <td>②</td> <td>②</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<紅>	岩田	西村	金田	歳内	イニング	②	①	②	②	<白>	鶴	藤原	玉置		イニング	③	②	②		
<紅>		<白>																																																									
① 9 緒方	① 4 上本	① 4 上本	① 4 上本																																																								
② 8 大和	② 8 俊介	② 8 俊介	② 8 俊介																																																								
③ 6 坂	③ 5 今成	③ 5 今成	③ 5 今成																																																								
④ 5 新井良	④ 3 森田	④ 3 森田	④ 3 森田																																																								
⑤ 7 伊藤隼	⑤ 9 中谷	⑤ 9 中谷	⑤ 9 中谷																																																								
⑥ 2 小宮山	⑥ 7 柴田	⑥ 7 柴田	⑥ 7 柴田																																																								
⑦ 4 北條	⑦ 6 西田	⑦ 6 西田	⑦ 6 西田																																																								
⑧ 3 小豆畑	⑧ 2 清水	⑧ 2 清水	⑧ 2 清水																																																								
<紅>	岩田	西村	金田	歳内																																																							
イニング	②	①	②	②																																																							
<白>	鶴	藤原	玉置																																																								
イニング	③	②	②																																																								
	個別練習 朝バント... 小宮山 小豆畑 緒方 特打..... 清水 良太 柴田 俊介 坂 特守... 捕手 SG, B... 小宮山 小豆畑 特守... 内野手 SG, A... 西田 今成 特守... 外野手 MG..... 大和 緒方 森田 コーチ指示... 北條 上本 隼太 中谷																																																										
	強化ランニング 強化トレーニング ストレッチ	BIG ドリルランニング	指示します																																																								

Go for the Top 熱くなれ！！