

2015・11・1

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 梅野・小豆畑・岡崎 北條・上本・新井・森越・今成・陽川・荒木・原口 大和・江越・隼太・中谷・緒方 16名

野手				捕手											
北條	森越	陽川	荒木	大和	上本	新井	今成	江越	隼太	中谷	緒方	原口	梅野	小豆畑	岡崎
2	37	55	58	0	4	32	49	25	51	60	65	124	44	52	57
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 (スパイク用意) (MG)														
10:30	ベースランニング												CB		
10:45	リードオフ & スチール												スチール防止 P捕球		
11:15	CB 投内連係				外野手→コーチ指示				投内連係						
11:40	シートノック												ブルペン移動		
12:00	内・外野別ノック (内)2ヶ所 (外)1ヶ所												コーチ指示		
12:30	ランチ														
13:10	BT			Tee			体幹			バント					
13:30	バント			BT			Tee			体幹					
13:50	体幹			バント			BT			Tee					
14:10	Tee			体幹			バント			BT					
14:30	強化ランニング 50mダッシュ MAX 15本														
個別	打撃(MG)			守備 (捕手)			守備 (内野手)			守備 (外野手)					
	梅野 新井 今成 陽川 江越			小豆畑 岡崎			北條 上本 荒木			隼太 中谷 緒方					
	課題 強化トレーニング WT														