

2015・11・2

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・原口 北條・上本・新井・森越・今成・陽川・荒木 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																	
10:30	CB & PG																	
10:45	投内連係																	
11:00	シートノック																	
11:15	(内) 1ヶ所 併殺中心ノック										(外) 守備・室内打撃(コーチ指示)				ブルペン移動			
11:45	走塁 & バント													コーチ指示				
12:25	ランチ																	
13:00	BT				Tee				体幹				バント					
	バント				BT				Tee				体幹					
	体幹				バント				BT				Tee					
	Tee				体幹				バント				BT					
14:20	強化ランニング チーム対抗リレー 指示します																	
個別		打撃(MG)				守備 (捕手)				守備 (内野手)				守備 (外野手)				
		北條 上本 大和 中谷 緒方				小豆畑 岡崎 今成				陽川 森越 原口				江越 隼太				
課題 強化トレーニング WT																		

2015・11・2

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

(雨天用)

野手 梅野・小豆畑・岡崎・原口 北條・上本・新井・森越・今成・陽川・荒木 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 (ドーム)																
10:30	着替え (投手が先にCB)																
10:45	CB (ドーム)																
11:00	投内連係 外野手→コーチ指示 (ドーム)																
11:15	ゲージセッティング																
11:25	BT	Tee			体幹			バント	ブルペン P捕球 コーチ指示								
	バント	BT			Tee			体幹									
	体幹	バント			BT			Tee									
	Tee	体幹			バント			BT									
12:45	強化ランニング 30・20・10mシャトル 指示します																
ランチ																	
個別	打撃(MG)	守備 (捕手)				守備 (内野手)				守備 (外野手)							
	北條 上本 大和 中谷 緒方	小豆畑 岡崎 今成				陽川 森越 原口				江越 隼太							
課題 強化トレーニング WT																	