

2015・11・3

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 & ホームスチール												スチール防止 P捕球		
11:30	CB 投内連係				外野手→コーチ指示				投内連係						
11:55	シートノック												ブルペン移動		
12:15	(内) SG移動 守備練習				(外) 守備・打撃(コーチ指示)(MG)				コーチ指示						
12:45	ランチ														
13:25	BT			Tee			体幹			バント					
13:45	バント			BT			Tee			体幹					
14:05	体幹			バント			BT			Tee					
14:25	Tee			体幹			バント			BT					
14:45	強化ランニング 半円ダッシュ (内野後方) 15本														
個別	打撃(MG)			守備 (捕手)			守備 (内野手)			守備 (外野手)					
	今成 陽川 江越 隼太 緒方			梅野 小豆畑 岡崎			北條 上本			中谷					
課題 強化トレーニング WT															