

2015・11・4

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	走塁 & バント																
11:10	スライディング																
11:30	CB シートノック																
12:00	(内) 守備(ダブルプレー) (MG)								(外) 守備(コーチ指示) (SG)				(捕手) コーチ指示				
12:30	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)				
	梅野 北條 新井 森越 中谷				小豆畑 岡崎 今成				陽川 荒木 原口				緒方				
課題 強化トレーニング WT																	