

2015・11・5

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	スチール												スチール防止		
11:15	CB 投内連係						外野手→コーチ指示						投内連係		
11:45	シートノック														
12:00	(内) SG移動 守備練習						(外) 守備・打撃(コーチ指示)(MG)						ブルペン移動 P捕球		
12:30	ランチ												コーチ指示		
13:10	BT			Tee			体幹			バント					
13:30	バント			BT			Tee			体幹					
14:50	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 P-P 5報復														
個別 打撃(MG)				守備 (捕手)				守備 (内野手)				守備 (外野手)			
大和 今成 陽川 荒木 江越				梅野 小豆畑 岡崎				北條 上本 原口				隼太 緒方			
課題 強化トレーニング WT															