

2015・11・7

安芸 秋季キャンプ練習

野手スケジュール

(雨天用)

野手 16名 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

		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	CB (ドーム)																
11:00	投内関係				外野手→コーチ指示								(ドーム)				
11:20	シートノック (ドーム)																
11:40	バント & 走塁 (ドーム)																
12:10	ランチ														ブルペン		
12:40	BT		Tee				体幹				バント		P捕球				
	バント		BT				Tee				体幹		コーチ指示				
	体幹		バント				BT				Tee						
	Tee		体幹				バント				BT						
		強化ランニング				10m・20m・10m 切り替えし走								指示します			
		個別				コーチ指示											
		課題															
		WT															