

2015・11・8

安芸秋季キャンプ練習

野手スケジュール

野手 16名 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

		野手								捕手							
		江越	隼太	中谷	緒方	新井	上本	今成	大和	荒木	森越	原口	北條	陽川	梅野	小豆畑	岡崎
		25	51	60	65	32	4	49	0	58	37	124	2	55	44	52	57
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 各種強化 スパイクR (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	スライディング																
11:30	CB 投内連係								外野手→コーチ指示								
12:00	シートノック																
12:15	(内野手) 1ヶ所 併殺中心ノック								(外野手) ランチ				ブルペン移動 P捕球				
12:45	(内野手) ランチ								(外野手) マシン打撃				コーチ指示				
13:15	BT				Tee				R・体幹				バント				
13:35	バント				BT				Tee				R・体幹				
14:55	R・体幹				バント				BT				Tee				
14:15	Tee				R・体幹				バント				BT				
14:35	強化ランニング Sダッシュ 20m 20本 タイム走																
個別		打撃(MG)				守備 (捕手)				守備 (内野手)				守備 (外野手)			
担当コーチ指示																	
強化トレーニング WT																	