

2015・11・9

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
16名

大和・北條・上本・森越・今成・陽川・荒木・植田・原口 江越・隼太・中谷・緒方

野手				捕手		
北 森 植 原 條 越 田 口	大 上 今 荒 和 本 成 木	江 隼 中 緒 越 太 谷 方	陽 川	梅 野	小 豆 畑	岡 崎
2 37 62 124	0 4 49 58	25 51 60 65	55	44	52	57
10:00 W-UP 動き作り・ランニング 各種強化				(ドーム)		
10:30 CB				(ドーム)		
着替え (待機 コーチ指示)						
11:00 投内関係 (内野手・投手 逆ポジション)		外野手		投内関係		
11:20 内野手 1ヶ所ノック		SG室内 BT		ノック	ブルペン移動 P捕球	
11:40 実戦打撃 & 走塁				(ドーム)		
12:10 MG移動 (内野手・捕手→ランチ)		(外野手→守備練習)		コーチ指示		
12:50 BT	Tee	ランチ	バント			
13:10 バント	BT	Tee	守備	走塁		
13:30 守備	バント	BT	Tee			
13:50 Tee	守備	バント	BT			
14:10 強化ランニング 30m 4回切り替え走 10本						
個別 打撃(MG)		守備 (捕手)	守備 (内野手)		守備 (外野手)	
上本 大和 今成 北條 梅野		小豆畑 岡崎	荒木 陽川 原口 植田		隼太 緒方	
課題 強化トレーニング WT (グラウンドコンディションが良ければMGから開始)						