

2015・11・10

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							
		北條	陽川	原口	緒方	上本	今成	隼太	江越	大和	荒木	森越	中谷	植田	梅野	小豆畑	岡崎
		2	55	124	65	4	49	51	25	0	58	37	60	62	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 (MG)													CB			
10:45	スチール													スチール防止			
11:15	スライディング																
11:35	CB 投内連係 ランダンプレー								外野手→コーチ指示								
12:20	シートノック カットオフリレー																
12:50	ランチ													ブルペン移動			
13:20	BT		Tee				守備			バント		P捕球					
13:40	バント		BT				Tee			守備		コーチ指示					
14:00	守備		バント				BT			Tee							
14:20	Tee		守備				バント			BT							
強化ランニング 30m タイム走 4チーム ホームラン競争 指示します																	
個別	打撃(MG)				守備 (捕手)				守備 (内野手)				守備 (外野手)				
	荒木 原口 緒方 小豆畑 岡崎				梅野 今成				北條 上本 植田				江越 隼太				
強化トレーニング WT																	