

2015・11・12

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					
		中谷	隼太	北條	植田	大和	上本	今成	荒木	江越	緒方	陽川	森越	原口	梅野	小豆畑	岡崎
		60	51	2	62	0	4	49	58	25	65	55	37	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																
11:30	CB 投内連係 ラウンドアッププレー 外野手→コーチ指示																
12:00	シートノック																
12:15	Tee																
12:35	実戦打撃 & 走塁																
13:15	ランチ														ブルペン移動		
13:45	BT		Tee			守備			バント		P捕球						
14:05	バント		BT			Tee			守備		コーチ指示						
14:25	守備		バント			BT			Tee								
14:45	Tee		守備			バント			BT								
15:05	個別	打撃(MG)				(内野守備)				(外野守備)			(捕手)				
		北條	陽川	江越	緒方	梅野	植田	荒木	森越	原口	上本	岡崎	小豆畑				
	強化ランニング SG~MG 階段上り 13秒タイム切り 15本 指示します 強化トレーニング WT																