

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 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
16名

	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 ランダウンプレー 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															