

2015・11・14

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	江越	緒方	大和	上本	今成	荒木	陽川	原口	北條	森越	植田	梅野	小豆畑	岡崎		
	60	51	25	65	0	4	49	58	55	124	2	37	62	44	52	57		
10:00	W-UP										(ドーム)							
10:30	投手が先にCB					CB												
11:00	内・外野 ゴロ捕																	
11:30	実戦打撃 & 走塁																	
11:50	重盗防止				外野手→走者													
12:10	ランチ													ブルペン移動				
12:40	BT		マシンBT					Tee			R		P捕球					
13:00	R		BT					マシンBT			Tee		コーチ指示					
13:20	Tee		R					BT			マシンBT							
13:40	マシンBT		Tee					R			BT							
	個別		打撃(MG)					(内野守備)					(外野守備)			(捕手)		
	コーチ指示					北條 植田 原口					隼太 緒方			コーチ指示				
	強化ランニング		変則スタート 20m ダッシュ					指示します										
	強化トレーニング WT																	