

2014・11・8 安芸秋季キャンプ 野手 スケジュール

9:00	野手：(捕手) 39・44・45・52・57 (内野) 33・38・55・58・124 (外野) 00・24・36・51・60・61・68
10:00	朝ウエイト
10:40	UP ストレッチ スパイク走 (ベンチ前)
10:55	ベッパ― CB
11:20	内外連係
11:40	部門別守備
12:10	ラン：ベースランニング タイム測定
	ランチ (特打：00柴田・61田上・68俊介)
	BT回り 3か所 (パイパー→TEE→BT→守備→走塁→バント) 1. 60中谷・36一二三・124原口・33西田 2. 55陽川・38黒瀬・58荒木・51伊藤隼 3. 00柴田・61田上・68俊介・24横田 4. 57岡崎・39小宮山・52小豆畑・45清水・44梅野
	ロングTEE・TEE BT
	個別練習 特打：51伊藤隼・44梅野・33西田 特守：52小豆畑・57岡崎・124原口 38黒瀬・58荒木・55陽川 60中谷・36一二三
	体幹：Bパターン