

## 2014・11・9 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
	朝ウエイト
10:00 10:40	UP ストレッチ スパイク走 (ベンチ前)
	BT回り 3か所 (バイパー→TEE→BT→守備→走塁→バント) 1. 57岡崎・39小宮山・52小豆畑・45清水・44梅野 2. 38黒瀬・58荒木・00柴田・61田上 3. 55陽川・124原口・68俊介・51伊藤隼 4. 60中谷・36一二三・24横田・33西田
	ラン：変則スタートx8
	ランチ
	紅白戦
	個別練習 特打：57岡崎・45清水・39小宮山・124原口 特守：44梅野・52小豆畑・124原口 33西田・58荒木・55陽川 60中谷・36一二三
	体幹：Cパターン