

2022・11・5 安芸秋季キャンプ 第2クール 1日目 野手19名

野手																					
小 高 井 前 幡 寺 上 川				熊 梅 坂 榮 長 谷 野 本 枝 坂					島 豊 小 高 板 田 田 野 山 山				木 大 北 浪 山 條			渡 高 邊 濱					
38 67 32 58				4 2 12 39 57					53 61 97 9 63				0 3 26			25 43					
10:00	W-U P (MG)																				
	スパイク走																				
	ベースランニング																				
	CB																				
11:00	投内連係 (投手4名)																				
	シートノック																				
	守備練習 内野：併殺タイムトライアル / 外野：クッション処理																				
	ランチ												特打								
BT回り																					
BT (3か所)			走塁/バント					守備 (コーチ指示)				ティー打撃 (30分)									
走塁/バント					守備				ティー打撃				BT (30分)								
守備				ティー打撃					BT				走塁/バント (30分)								
ティー打撃				BT				走塁/バント				守備 (30分)									
個別練習																					
打撃 (MG)				守備								室内打撃 (ドーム)									
				内野				外野				捕手									
梅	大	板	榮	熊	渡	高	小	井	前	高	長	坂	北	木	高	島	豊	小			
野	山	山	枝	谷	邊	寺	幡	上	川	濱	坂	本	條	浪	山	田	田	野			
																		寺			
【強化コンディショニング】体幹：C1 (ドーム)																					
ウエイトトレーニング																					
肩トレーニング																					

2022・11・5 安芸秋季キャンプ 第2クール 1日目 投手13名

投手

西 鈴 及 岡 純 木 川 留	馬 伊 場 藤 将	才 濱 村 桐 石 岩 川 木 地 上 敷 井 田 原
15 28 37 64	18 27 35 36 41 47 69 93 127	

10:00

W-U P (MG)

(MG) (サブ移動)

CB CB

サイドゴロ捕
投内連係
投内連係

P回り

【強化コンディショニング】
ランニング
体幹/ドリルトレーニング
肩トレーニング

ランチ

打撃練習
ティー/バント・バスター

強化練習/技術練習
(コーチ指示)

個別/課題練習

ウエイトトレーニング
ストレッチ