

2022・11・13 安芸秋季キャンプ 第3クール 4日目 雨天時 野手21名

野手																				
木浪	渡邊	北條	大山	熊谷	板山	高中	中野	高山	高濱	小野寺	島田	梅野	坂本	榮枝	長坂	佐藤輝	小幡	豊田	井上	前川
0	25	26	3	4	63	67	51	9	43	97	53	2	12	39	57	8	38	61	32	58
10:00 W-U P (ドーム)																				
10:50 体幹トレーニング																				
CB																				
部門別守備練習 内野：シートノック / 外野：コーチ指示																				
3か所守備練習																				
ランチ																				
BT回り																				
打撃A (ドームメイン)				打撃B (ドームマシン)				打撃C (ショートゲーム)				トレーニング		ティー打撃						
打撃B				打撃C				打撃A				↓		↓ (75分)						
打撃C				打撃A				打撃B				ティー打撃		トレーニング						
トレーニング				ティー打撃				打撃A				打撃B		打撃C						
↓				↓				打撃B				打撃C		打撃A (75分)						
ティー打撃				トレーニング				打撃C				打撃A		打撃B						
個別練習																				
打撃(ドームメイン)				特打(マシン)				守備												
長坂	榮枝	渡邊	小幡	木浪	佐藤輝	井上	前川	コーチ指示												
ウエイトトレーニング																				
肩トレーニング																				

2022・11・13 安芸秋季キャンプ 第3クール 4日目 雨天時 投手13名

投手

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

W-U P

(ドーム)

CB

投内連係/ゴロ捕

(室内B)

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

10:00