

2022・11・15 安芸秋季キャンプ 第4クール 1日目 野手20名

		野手																			
		木浪	熊谷	佐藤輝	中野	前川	小幡	高寺	坂本	榮枝	長坂	井上	高山	豊田	小野寺	島田	高濱	北條	大山	渡邊	板山
		0	4	8	51	58	38	67	12	39	57	32	9	61	97	53	43	26	3	25	63
10:00	W-UP (MG)																				
		スパイク走																			
10:45	CB																				
		投内連係 (投手5名/ランナーあり)																			
		シートノック																			
		部門別守備練習 (コーチ指示)																			
12:00	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											
		坂本	大山	中野	木浪	渡邊	板山	高濱	井上	前川	長坂	榮枝	北條	熊谷	高山	高山	小野寺	島田	佐藤輝	小幡	豊田
		【強化コンディショニング】ランニング：50m x 6本 (サブG)																			
		ウエイトトレーニング																			
		肩トレーニング																			

2022・11・15 安芸秋季キャンプ 第4クール 1日目 投手13名

10:00

投手	
西才浜及石 純木地川井 15 35 36 37 69	馬伊 場藤 将 鈴村桐岡岩川 木上敷留田原 18 27 28 41 47 64 93 127
W-U P (MG)	
(MG)	(サブ移動)
CB	CB (SG)
投内連係 (ランナーあり)	投内連係/牽制練習 (コーチ指示)
P回り	
<b>【強化コンディショニング】</b> 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	
ウェイトトレーニング ストレッチ	