

2022・11・17 安芸秋季キャンプ 第4クール 3日目 野手20名

野手																			
木 浪 0	熊 谷 4	佐 藤 輝 8	中 野 51	前 川 58	小 幡 38	高 寺 67	坂 本 12	榮 枝 39	長 坂 57	井 上 32	高 山 9	豊 田 61	小 野 寺 97	島 田 53	大 山 3	渡 邊 25	高 濱 43	北 條 26	板 山 63
10:00	W-U P (MG)																		
10:45	スパイク走																		
	CB																		
	シートノック																		
	ケースノック 先守：12・57・0・3・4・25・26・43・53・58 先走：39・8・38・51・63・67・97・9・32・61																		
	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															
	小 野 寺	榮 枝	豊 田	高 寺	熊 谷	北 條	高 濱	前 川	長 坂	大 山	渡 邊	小 幡	坂 本	井 上	高 山	島 田	木 浪	佐 藤 輝	中 野
	【強化コンディショニング】 ランニング： 60mフルガス x 4本 (サブG)																		
	ウエイトトレーニング																		
	肩トレーニング																		

2022・11・17 安芸秋季キャンプ 第4クール 3日目 投手13名

10:00

投手	
馬場 伊藤 岡 岩 川 将 留 田 原	西 鈴 才 浜 及 村 桐 石 純 木 木 地 川 上 敷 井 18 27 64 93 127 15 28 35 36 37 41 47 69
W - U P (MG)	
(MG)	(サブ移動)
CB	CB (SG)
サイドゴロ捕	投内連係/牽制練習 (コーチ指示)
ケースノック	
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	
ウェイトトレーニング ストレッチ	