

2022・11・19 安芸秋季キャンプ 第5クール 1日目 野手20名

野手																			
木熊北中前					小高坂榮長					井高豊小島					板渡高 大 佐				
浪谷條野川					幡寺本枝坂					上山田野寺					山邊濱山藤輝				
0 4 26 51 58					38 67 12 39 57					32 9 61 97 53					63 25 43 3 8				
10:00	W-U P (MG)																		
10:45	スパイク走																		
	CB																		
	シートノック																		
総合ノック (投手5名)																			
先守：39・8・38・51・63・67・97・9・32・61																			
先走：12・57・0・3・4・25・26・43・53・58																			
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 渡 高 豊		木熊佐			小 井 前 長 榮			小	小 高 高 島 北 板										
本 邊 濱 田		浪 谷 藤 輝			野 上 川 坂 枝			幡	幡 寺 山 田 條 山										
【強化コンディショニング】 体幹： C1パターン (ドーム)																			
ウエイトトレーニング																			
肩トレーニング																			

2022・11・19 安芸秋季キャンプ 第5クール 1日目 投手13名

10:00

投手	
西才及村桐 純木川上敷 15 35 37 41 47	馬伊 場藤 将 鈴浜岡石岩川 木地留井田原 18 27 28 36 64 69 93 127
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)
総合ノック	
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	