

# 2023・11・8 秋季キャンプ(安芸)

## 野手スケジュール

|   |                     |                          |
|---|---------------------|--------------------------|
| <b>野手 (16名)</b><br>捕手：39榮枝・59藤田・68中川・95片山<br>内野：4熊谷・25渡邊諒・38小幡・44戸井・67高寺<br>外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田・121野口 |                     |                          |
| ウォーミングアップ   |                     |                          |
| 走塁練習  |                     |                          |
| CB  |                     |                          |
| 投内連携  |                     |                          |
| シートノック  |                     |                          |
| 部門別ノック  |                     |                          |
| 【BT回り】  |                     |                          |
| A班  | 4・25・40<br>43・60・61 | B班 32・38・44<br>58・67・121 |
|   |                     | C班 39・59・68・95           |
| BT  | ランチ                 | コーチ指示                    |
| ランチ   | BT                  |                          |
| 守備  | 守備                  | BT                       |
| 【個別】  |                     |                          |
| 特打：32・40・44・68・121  |                     | 守備内野：38・67               |
| 守備捕手：39・59・95   |                     | 守備外野：43・58・60・61         |
| シヨートゲーム   |                     |                          |
| ウエイトトレーニング/ストレッチ  |                     |                          |

『1を大事に！』

## 投手スケジュール

|  |  |
|--|--|
| <b>投手 (12名)</b><br>15西純・18馬場・20森木・28鈴木・30門別・48茨木<br>50富田・64岡留・65湯浅・93岩田・127川原・130佐藤蓮 |  |
| ウォーミングアップ  |  |
| メインG<br>18・20・48・130<br>CB<br>投内連携   | サブG<br>15・28・30・50<br>64・65・93・127<br>CB<br>投内連携 |
| 【P回り】  |  |
| 体幹：E2+F1<br>ドリル：ステップ①②<br>肩：カフ1+肘1<br>ランニング：50m/30m/10mスプリント×各7本                     |  |
| ランチ  |  |
| 【バント・連ティー】   |  |
| 【強化】<br>強化ゴロ捕<br>20・30・48  | 体幹<br>18・28・130                                  |
| ボール強化<br>50・93・127   |  |
| 【個別】   |  |
| ウエイトトレーニング/ストレッチ   |  |

『球際に強くARE！！』

10:00