

2023・11・7 秋季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (11名) 捕手：59藤田・68中川・95片山 内野：44戸井・67高寺 外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・61豊田・121野口	
ウォーミングアップ	
走塁練習	
CB	
シートノック	
シートBT 20・28 (6打者×2)	
強化ラン	
ランチ	
【BT回り】	
打→守 43・44・58 67・121	守→打 32・40・59 61・68・95
【個別】	
特打：40・43・58・59・68 守備捕手：	守備内野：44・67 守備外野：32・61・121
ショートゲーム	
ウェイトトレーニング/ストレッチ	

『1を大事に！』

投手スケジュール

投手 (9名) 18馬場・20森木・28鈴木・30門別・48茨木 50富田・93岩田・127川原・130佐藤蓮		
ウォーミングアップ		
サブG移動		
CB		
シートBT 20・28 (6打者×2)	投内連携 (サブG)	
	【P回り】 体幹：B2+D1 ドリル：MBスロー/MB壁スロー 肩：ボールスロー ランニング：3000m×2本	
	ランチ	
	【バント・連ティー】	
	【強化】	
体幹 20・30・48	ボール強化 18・28・130	強化ゴロ捕 50・93・127
	【個別】	
	ウェイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くARE！！』

2023・11・7 秋季キャンプ(安芸) ※雨天時

野手スケジュール

野手 (11名) 捕手：59藤田・68中川・95片山 内野：44戸井・67高寺 外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・61豊田・121野口	
ウォーミングアップ	
BT回り コーチ指示	
強化ラン	
ランチ	
CB	
シートノック	
シートBT 20・28 (6打者×2)	
【個別】	
特打：40・43・58・59・68 守備捕手：	守備内野：44・67 守備外野：32・61・121
ショートゲーム	
ウェイトトレーニング/ストレッチ	

『1を大事に！』

投手スケジュール

投手 (9名) 18馬場・20森木・28鈴木・30門別・48茨木 50富田・93岩田・127川原・130佐藤蓮		
ウォーミングアップ		
CB		
【P回り】		
体幹：B2+D1 ドリル：MBスロー/MB壁スロー 肩：ボールスロー ランニング：40/30/20/10m・30/20/10m・20/10mシャトル×5・6・7本		
シートBT 20・28 (6打者×2)	ランチ	
	【バント・連ティー】	
	【強化】	
体幹 20・30・48	ボール強化 18・28・130	強化ゴロ捕 50・93・127
	【個別】	
	ウェイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くARE！！』