

2022・11・6 安芸秋季キャンプ 第2クール 2日目 野手19名

野手																		
小幡	高寺	熊谷	前川	高濱	梅野	坂本	榮枝	長坂	島田	豊田	小野寺	高山	板山	木浪	北條	渡邊	大山	井上
38	67	4	58	43	2	12	39	57	53	61	97	9	63	0	26	25	3	32
10:00	W-U P (MG)																	
10:50	スパイク走																	
	CB																	
	シートノック																	
	ゲーム形式ノック 先守備：2・3 9・3・2 5・2 6・3 8・4 3・5 8・6 1 先走塁：1 2・5 7・0・4・9・3 2・5 3・6 3・6 7・9 7																	
	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							
	北條	小幡	高山	前川	木浪	高寺	島田	豊田	小野寺	長坂	榮枝	坂本	梅野	熊谷	板山	渡邊	高濱	
	【強化コンディショニング】 ランニング：50mハーフガス x 5本 (サブG)																	
	ウエイトトレーニング																	
	肩トレーニング																	

2022・11・6 安芸秋季キャンプ 第2クール 2日目 投手13名

投手	
	西馬 伊 鈴 才 浜 及 村 桐 岡 石 岩 川 純 場 藤 木 木 地 川 上 敷 留 井 田 原 15 18 27 28 35 36 37 41 47 64 69 93 127
10:00	W-U P (MG) (サブ移動)
10:45	CB (SG)
	投内連係 (コーチ指示)
	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