

2022・11・8 安芸秋季キャンプ 第2クール 4日目 野手19名

野手																							
高井島豊 山上田田	小野寺	高梅坂榮長 濱野本枝坂	木北渡大板 浪條邊山山	高熊小前 寺谷幡川	9	32	53	61	97	43	2	12	39	57	0	26	25	3	63	67	4	38	58
10:00	W-U P (MG)																						
10:45	スパイク走																						
	CB																						
	投内連係																						
	シートノック																						
	部門別守備練習 内野：併殺プレー / 外野：クッション処理																						
	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) ⇄ ロングティー					内野守備					スピントイヤー (MG)												
	梅野	板山	豊田			木浪	高山	榮枝	大山	渡邊	北條	前川	高濱	島田	長坂	小野寺	熊谷	小幡	高寺	井上	坂本		
	【強化コンディショニング】 ランニング：階段 x ~8本 (サブG)																						
	ウエイトトレーニング																						
	肩トレーニング																						

2022・11・8 安芸秋季キャンプ 第2クール 4日目 投手13名

投手	
才 浜 岩 川 木 地 田 原 35 36 93 127	西 馬 伊 鈴 及 岡 石 村 桐 純 場 藤 将 木 川 留 井 上 敷 15 18 27 28 37 64 69 41 47
10:00 W - U P (MG)	
(MG)	(サブ移動)
CB	CB (SG)
投内連係	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	
ウエイトトレーニング ストレッチ	