

2022・11・12 安芸秋季キャンプ 第3クール 3日目 野手21名

野手																					
熊谷	小幡	前川	高寺	中野	高濱	梅野	坂本	榮枝	長坂	井上	豊田	小野寺	島田	板山	木浪	渡邊	北條	大山	佐藤輝	高山	
4	38	58	67	51	43	2	12	39	57	32	61	97	53	63	0	25	26	3	8	9	
10:00	W-UP (MG)																				
10:45	スパイク走																				
	CB																				
	投内連係 (投手5名)																				
	シートノック																				
	部門別守備練習 (コーチ指示)																				
12:00	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																
					内野			外野		捕手											
	梅野	板山	北條	井上	木浪	中野	佐藤輝	高濱	前川	坂本	長坂	榮枝	渡邊	豊田	小野寺	熊谷	小幡	高寺	島田		
	【強化コンディショニング】体幹：サーキット5種 x 各60秒 (ドーム)																				
	ウエイトトレーニング																				
	肩トレーニング																				

2022・11・12 安芸秋季キャンプ 第3クール 3日目 投手13名

投手	
伊藤 将	鈴木 岡 岩 川 木 留 田 原 27 28 64 93 127
	西馬才 浜及 村桐石 純場 木地 川上 敷井 15 18 35 36 37 41 47 69
10:00	W-U P (MG)
(MG)	(サブ移動)
CB	CB (SG)
投内連係	投内連係/牽制練習 (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