

2022・11・16 安芸秋季キャンプ 第4クール 2日目 野手20名

野手																				
高濱	北條	大山	渡邊	板山	小幡	高寺	坂本	榮枝	長坂	井上	高山	豊田	小野寺	島田	木浪	熊谷	中野	佐藤輝	前川	
43	26	3	25	63	38	67	12	39	57	32	9	61	97	53	0	4	51	8	58	
10:00	W-U P											(MG)								
10:45	スパイク走																			
	CB																			
	投内連係 (投手5名/ランナーあり)																			
	フライ連係																			
	シートノック																			
11:30	ベースランニング (実戦スチール)																			
	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													
	長坂	熊谷	小幡	井上	木浪	中野	佐藤輝	小野寺	島田	前川	坂本	榮枝	大山	高山	板山	渡邊	北條	高濱	豊田	高寺
	【強化コンディショニング】 体幹： D2パターン (ドーム)																			
	ウエイトトレーニング																			
	肩トレーニング																			

2022・11・16 安芸秋季キャンプ 第4クール 2日目 投手13名

投手		
鈴村 桐岡 岩 木上 敷留 田	馬場 伊藤 才 浜 石 川 藤 将 木 地 井 原	西 及 純 川
28 41 47 64 93	18 27 35 36 69 127	15 37
10:00	W - U P (MG)	
(MG)	(サブ移動)	
CB	CB	(SG)
投内連係 (ランナーあり)	投内連係/牽制練習 (コーチ指示)	
11:30	P回り	(MG移動) スチール練習登板
【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		