

2022・11・2 安芸秋季キャンプ 第1クール 1日目 野手20名

野手																				
小幡	植田	高寺	井上	前川	高濱	梅野	坂本	榮枝	長坂	木浪	大山	熊谷	渡邊	北條	島田	豊田	小野寺	高山	板山	
38	62	67	32	58	43	2	12	39	57	0	3	4	25	26	53	61	97	9	63	
10:00	W-U P (MG)																			
	スパイク走																			
	ベースランニング																			
10:50	CB																			
	シートノック																			
	部門別守備練習																			
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									室内打撃 (ドーム)						
					内野			外野			捕手									
	梅野	北條	大山	木浪	熊谷	小幡	高寺	島田	井上	前川	坂本	長坂	榮枝	植田	高濱	渡邊	豊田	小野寺		
	【強化コンディショニング】体幹：D1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・2 安芸秋季キャンプ 第1クール 1日目 投手13名

投手	
鈴 及 村 桐 岡 岩 川 木 川 上 敷 留 田 原	西 馬 伊 才 浜 石 純 場 藤 木 地 井 将
28 37 41 47 64 93 127	15 18 27 35 36 69
10:00	W-U P (MG)
10:40	(SG移動)
	CB (SG)
サブA	サブB
投内連係	投内連係
11:15	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 (コーチ指示)	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