

2022・11・10 安芸秋季キャンプ 第3クール 1日目 野手19名

野手																					
熊谷	小幡	前川	高寺	高濱	梅野	坂本	榮枝	長坂	木浪	北條	渡邊	大山	島田	井上	豊田	小野寺	高山	板山			
4	38	58	67	43	2	12	39	57	0	26	25	3	53	32	61	97	9	63			
10:00	W-UP (MG)																				
10:45	スパイク走																				
	ベースランニング																				
	CB																				
12:00	投内連係 (投手:4名)																				
	シートノック																				
	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	木浪	北條	大山	小幡	高寺	高濱	井上	前川	長坂	榮枝	坂本	渡邊	熊谷	豊田	小野寺	島田					
【強化コンディショニング】体幹：Aパターン (ドーム内)																					
ウエイトトレーニング																					
肩トレーニング																					

2022・11・10 安芸秋季キャンプ 第3クール 1日目 投手13名

投手	
馬村石 場上敷井	西伊 鈴才浜及岡岩川 純藤 木木地川留田原 将
18 41 47 69	15 27 28 35 36 37 64 93 127
W-U P (MG)	
(MG)	(サブ移動)
CB	CB (SG)
サイドゴロ捕	投内連係 (コーチ指示)
投内連係	
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	

10:00