

2022・11・20 安芸秋季キャンプ 第5クール 2日目 野手20名

		野手																			
		板山	渡邊	高濱	大山	佐藤輝	高寺	熊谷	坂本	榮枝	長坂	小野寺	井上	豊田	高山	島田	前川	北條	中野	小木幡	浪
		63	25	43	3	8	67	4	12	39	57	97	32	61	9	53	58	26	51	38	0
10:00		W-U P (MG)																			
		スパイク走																			
10:45		CB																			
		投内連係 (投手4名)																			
		シートノック																			
		部門別守備練習 内野：併殺プレー / 外野：コーチ指示																			
		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	井上	前川	佐藤輝	北條	渡邊	板山	小野寺	豊田	高濱	坂本	榮枝	大山	高山	島田	木浪	中野	小木幡	高寺
		【強化コンディショニング】 ランニング： 400m x 3本 (サブG)																			
		ウエイトトレーニング																			
		肩トレーニング																			

2022・11・20 安芸秋季キャンプ 第5クール 2日目 投手13名

10:00

投手	
馬岡石岩 場留井田 18 64 69 93	西伊 純藤 将 鈴才浜及村桐川 木木地川上敷原 15 27 28 35 36 37 41 47 127
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	
<b>【強化コンディショニング】</b> 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	