

2023・11・2 秋季キャンプ(安芸)

野手スケジュール

野手 (11名) 捕手：59藤田・68中川・95片山 内野：44戸井・67高寺 外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・61豊田・121野口	
ウォーミングアップ	
走塁練習	
CB	
シートノック	
部門別ノック	
ランチ	
【BT回り】	
打→守 43・44・58 67・121	守→打 32・40・59 61・68・95
【個別】	
特打：43・44・58・59 守備捕手：68	守備内野：67 守備外野：32・40・61・121
ショートゲーム	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『1を大事に！』

投手スケジュール

投手 (9名) 18馬場・20森木・28鈴木・30門別・48茨木 50富田・93岩田・127川原・130佐藤蓮		
ウォーミングアップ		
サブG移動		
CB		
投内連携 (サブG)		
【P回り】		
体幹：B1 + D2 ドリル：ステップ①② 肩：スキャ1 ランニング：50m/30m/10mスプリント×各10本		
ランチ		
【バント・連ティー】		
【強化】		
強化ゴロ補 20・30・48	体幹 18・28・130	ボール強化 50・93・127
【個別】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

『球際に強くARE！！』

10:00