

2023・11・5 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	
CB	
シートノック	
ゲーム形式ノック (挟殺プレー)	
強化ラン	
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：44・58・61・95・121 守備捕手：59・68	守備内野：43・67 守備外野：32・40
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		
<u>メインG</u> 28・30・50・93・127 CB ゲーム形式ノック (挟殺プレー)	<u>サブG</u> 18・20・48・130 CB 投内連携	
【P回り】		
体幹：A2+C1 ドリル：ハードル/股関節Ex 肩：スキャ2 ランニング：階段/坂道×各10本		
ランチ		
【バント・連ティー】		
【強化】		
体幹 20・30・48	ボール強化 18・28・130	強化ゴロ捕 50・93・127
【個別】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

10:00

『球際に強くARE！！』