

# 2023・11・9 秋季キャンプ(安芸)

## 野手スケジュール

<b>野手 (16名)</b> 捕手：39榮枝・59藤田・68中川・95片山 内野：4熊谷・25渡邊諒・38小幡・44戸井・67高寺 外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田・121野口		
ウォーミングアップ		
CB		
シートノック		
部門別ノック		
強化ラン		
【BT回り】		
A班	4・25・40 43・60・61	B班 32・38・44 58・67・121
C班 39・59・68・95		
ランチ	BT	コーチ指示
BT	ランチ	
守備	守備	BT
【個別】		
特打：59・61・67・121		守備内野：25・38・44
守備捕手：39・68・95		守備外野：32・40・58
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

<b>投手 (12名)</b> 15西純・18馬場・20森木・28鈴木・30門別・48茨木 50富田・64岡留・65湯浅・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：G ドリル：バウンディング/シャッフル 肩：スキャ1 ランニング：50m/40m/30mバウンディング走×各10本		
ランチ		
【バント・連ティー】		
【強化】		
ボール強化 20・30・48	強化ゴロ捕 18・28・130	体幹 15・50・64 65・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