



2018年 10月31日 秋季鴨川キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー				投手練習メニュー			
捕手 ：22田村・24吉田・53江村 内野手 ：4藤岡・5安田・8中村・13平沢 37三木・44井上・57香月 外野手 ：0荻野・10加藤・31菅野・38岡・122和田				12石川・15関谷・19唐川・20東條・23酒居・27山本 29西野・34土肥・35渡邊・40島・41成田・46岩下 58高野・62永野・63種市・64二木			
				23・27 35・64	15・20・29 40・58・62	19・34・46	12
9:30	W-U P			9:30	W-U P		
10:00	着替え			CB (サブ)	CB (サッカー場)		
	ロングティー (メイン)		スチール (サブ)	クイック 牽制 (サブ)	ピッチング (ゲームP)	ランニング 強化トレーニング (陸上競技場)	
	31 44 53 57		0 10 22 37 122	ピッチング (ゲームP)	牽制/FLD + (Time計測)		
			4 13 24 39 (8)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)		
11:00	打撃廻り			ランニング			
	A 打撃→守備		B 守備→打撃				
	44 10 24	0 37 22	4 39 13	8 57 122			
12:30	強化トレーニング			ランニング			
13:30	ランチ			ランチ			
	個別			個別練習 (コーチ指示)			
	打撃	24・31・39		強化ノック A	強化ノック G	強化ノックA	
	捕手	22・53・(24)BT終了後		強化ノック G	強化ノック A	強化ノックG	
	内野手	4・13		サーキット		サーキット	
	外野手	10・122・(31)BT終了後		Weight Training			
	WT	8・37・39・44・57 ※WT以外の個別が入っている場合は個別終了後に行うこと		自主個別練習			
※10/31 帰国 5安田				※10/31 帰国 41成田・63種市			
				【サーキット】			
				<ul style="list-style-type: none"> ・タイヤ押し ・縄跳び ・ボールゲーム(5種類) ・ハードル 			