



アーリーWT(ホテル出発7:20)  
4・5・13・31・45・57・122

# 2018年 11月4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																										
<b>捕手</b> ：22田村・24吉田・45宗接 <b>内野手</b> ：4藤岡・5安田・8中村・13平沢 37三木・44井上・57香月 <b>外野手</b> ：0荻野・10加藤・31菅野・39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																										
			20・34・40 41・46・63	15・19 58・62	23・27 29・35・64	12																							
9:00	W-UP		9:00	W-UP																									
9:30	着替え		ランニング 強化トレ (陸上競技場)	CB (サッカー場)																									
9:40	打撃廻り		CB (シート準備)	ピッチング (ゲームP)	投内連携 (サブ)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> </tr> <tr> <th>打撃</th> <th>→ 守備</th> <th>守備</th> <th>→ 打撃</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>8</td> <td>44</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>39</td> <td>57</td> <td>10</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>13</td> <td>24</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>22</td> <td>45</td> </tr> </tbody> </table>	A		B			打撃	→ 守備	守備	→ 打撃	4	8	44	0	39	57	10	37	31	13	24	5			22	45	シート (走者有り) 【3打者×2S】 ①46・34 ②63・41 【3打者×1S】 ③20・40	投内連携 (サブ)	牽制 (サブ)
A		B																											
打撃	→ 守備	守備	→ 打撃																										
4	8	44	0																										
39	57	10	37																										
31	13	24	5																										
		22	45																										
11:10	C B ・ シート ノック		ランニング 強化トレ (陸上競技場)	牽制 (サブ)	ピッチング (ゲームP)																								
11:30	シート打撃 (走・守) 投手：20・34・40・41・46・63 打者：10・13・22・44・122		ランチ																										
12:45	強化トレーニング		個別練習																										
13:45	ランチ		Weight Training																										
	打撃	122・(57)守備終了後																											
	外野手	57・(122)BT終了後																											
	※個別に入っていない方はサイン会																												
	サイン会		サイン会																										