



アーリーWT(ホテル出発7:20)
4・5・13・31・45・57・122

2018年 11月6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・45宗接 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・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・46岩下 58高野・62永野・63種市・64二木																										
				15・27・29 40・58・62	20・23 34・35 46・63・64	19	12																							
9:00	W-UP			9:00	W-UP																									
9:30	着替え			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)	投内連携 (サブ)	ピッチング	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>122</td> <td>13 31</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	122	13 31	24	5			22	45	シート (走者有り) 【3打者×2S】 ①15・27 ②29・62 【3打者×1S】 ③58・40	牽制 (サブ)	牽制 (サブ)
A		B																												
打撃	→ 守備	守備	→ 打撃																											
4	8	44	0																											
39	57	10	37																											
122	13 31	24	5																											
		22	45																											
11:10	C B ・ シート ノック			ランニング (陸上競技場)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)																									
11:30	シート打撃 (走・守) 投手：15・27・29・40・58・62 打者：5・8・24・37・39			ランニング (陸上競技場)																										
12:45	強化トレーニング			ランチ																										
13:45	ランチ			強化																										
	個別			個別練習																										
	打撃	4・24・39・57			Weight Training																									
	捕手	22																												
	内野手	5																												
	外野手	13・31・45																												
	WT	0・10・8・37・44 ※WT以外個別が入っている場合は個別終了後に行うこと																												