

# 2019年 秋季奄美キャンプ練習メニュー

11月7日(木)  
ユニフォーム H



『凡事徹底』  
～CONNECT TO VICTORY!～

10:00	W-UP				10:00
	打	BP	守・走	TRAINING	
10:30	M: 1 39 4 50 (BP後 Tee) IN: 37 ロングティー 00	BP2名	守 (M) 捕 内 外 33 52 8 ⇒走 8  守 (SB) 捕 10 内 38 40 31 64 5 外  守 (IN) 内 0 32	WT: 44  コンディショニング:	10:30
12:00	M: 33 31 10	コーチ スタッフ			12:00
13:00	打		守・走	TRAINING	13:00
	M: 0 8 44 37 40 52 38  IN: 5 32 31 33	BP4名 (M)  BP1名 (IN)	守 (M) 捕 内 外 00⇒室内打 00  守 (SB) 捕 50 走塁: 1 内 4 64 60 外  守 (IN) 捕 39	WT: 37	
	ブラストモーション計測 (M)  39・50・44・38・33				

備考

M	メイン球場	WT	ウエイト
IN	室内	AF	陸上競技場
SB	サブグラウンド	H	ホテル

担当	担当選手		
新沼コーチ	32益子		0中井
柳田コーチ	60知野	64百瀬	5倉本
上田コーチ	00宮本		33乙坂
鶴岡コーチ	39嶺井		
藤田コーチ	50山本		10戸柱
永池コーチ	4伊藤	38山下	40飛雄馬
田代コーチ			
坪井コーチ	1桑原	37楠本	
嶋村コーチ	8神里	44佐野	
大村コーチ	31柴田	52細川	