



# 2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月20日(日)

7:30	早出出発 投手	<b>早出室内 打廻りグラウンド状況次第</b>		11 12 13 14 15
8:00	早出出発 野手投手	◎打撃 <室内>	◎内野 <室内>	16 17 19 25 26
		8 22 46	4 122	28 40 41 44 59 69
		49 52 68		10 22 37 38
8:15	早出W-UP			3 4 5 6 8 39
				49 52 60 122
				1 7 46 53 68 73
8:50	早出開始	◎捕手 <室内>	◎外野 <室内>	
		10 37 38	6 39 53 73	
8:40	本隊出発			
9:00	本隊W-UP	アジリティ	早出組はアジリティから参加	
10:00	打廻り			
		<メイン>		
		03 ( 10 22 37 38 )	07 打 走 守 バ T	
		06 ( 1 5 39 49 )	04 T 打 走 守 バ	
		02 ( 3 6 52 60 )	01 バ T 打 走 守	
		08 { 7 46 53 68 }	05 守 バ T 打 走	
		{ 8 73 122 }	走 守 バ T 打	
				《 投 手 》
				キャッチボール
				アジリティ
				ブルペンノック
				ピッチング 11 40
				遠投(サードスロー) 17
				ランニングメニュー
				補強・強化
				ウェイトトレーニング

11:50  
予定

## 2022年春季南郷キャンプ手締め

### ホームユニフォーム キャンプキャップ着帽

☆ 手締め高橋光成選手会長

