



# 2024 南郷秋季キャンプ



11月16日(土)

8:50 ホテルバス出発

9:30 W-UP

体幹・ランニング

10:30 総合練習(手投げ&マシン)

37・53・65	打・走・守・バ・TR・ティ
5・50・31・68	ティ・打・走・守・バ・TR
4・134・35・51	TR・ティ・打・走・守・バ
9・ <u>1</u> ・ <u>42</u>	バ・TR・ティ・打・走・守
8・99・63	守・バ・TR・ティ・打・走
0・62・119	走・守・バ・TR・ティ・打

12:00 ブレイク

13:00 キャッチボール  
シートノック

13:20 新型マシン紅白戦  
紅… 37・0・5・8・99・9・31・63・68・1  
白… 53・65・4・50・62・134・35・51・119・42

15:00 個別練習  
打撃… 37・0・5・31・50・62・99・134  
9・35・68・119・1・42  
捕手… 53・65  
内野… 4・8  
外野… 51・63

個別練習終了後 ウェイトトレーニング  
62・63・99・119

11・21・36・43・47・57・70・71  
37・53・65  
0・4・5・8・31・50・62・99・134  
9・35・51・63・68・119

台鋼ホークス…54・93・1・42

## 【 投 手 】

W-UP後、サブへ移動

体幹・補強

アジリティー

キャッチボール

ピッチング  
11・36・43・47・57・70・54

守備練習

ランニング

ブレイク

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング



## ~Information~

- 通常キャップ着用
- ユニフォーム、ホーム・ビジター持参

