



2024 南郷秋季キャンプ



ビジターユニ着用

11月13日(水)

- 8:20 ホテルバス出発
- 8:50 W-UP (投手はサブでW-UP)
- 9:30 総合練習 (手投げ&マシン)

07	53・65・9・75	打・走・守・TR・ティ
04	5・134・68	ティ・打・走・守・TR
05	0・62・51	TR・ティ・打・走・守
01	8・99・63	守・TR・ティ・打・走
山岸	119・ <u>1・42</u>	走・守・TR・ティ・打
06	4・31・35	守・走・バ～打
112	37・50	

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・75・119

台鋼ホークス…54・93・1・42

【 投 手 】

- W-UP
- 体幹・補強
- アジリティー
- キャッチボール
- 守備練習
- ランニング
- ブレイク

- 11:00 天福球場へ出発
- 11:55 シートロック
- 12:30 練習試合



VS



【 天 福 球 場 】

~Information~

- 通常キャップ着用
- ユニフォーム、ビジター持参

