



# 2024 南郷秋季キャンプ



11月4日(月)

8:50 ホテルバス出発

9:30 W-UP

体幹・ランニング

11:00 総合練習(手投げ&マシン)

98	37・53・65・75	打・走・守・TR・ティ
06	5・50・31・68	ティ・打・走・守・TR
山岸	4・134・35・51	TR・ティ・打・走・守
112	8・99・9・63	守・TR・ティ・打・走
01	0・62・ <u>42</u> ・119	走・守・TR・ティ・打

12:30 ブレイク

13:30 キャッチボール  
シートノック

13:50 新型マシン紅白戦  
 白… 37・0・5・8・99・134・31・35・63・68  
 紅… 53・65・4・50・62・9・51・75・119・42

15:15 個別練習  
 打撃… 37・4・5・8・31・50・99  
 134・35・51・68・75  
 捕手… 53・65  
 内野… 0・62・42  
 外野… 9・63・119

個別練習終了後 ウェイトトレーニング  
0・9・65・75

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・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  
21・47・71・93

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

