

# 2019年嘉手納春季キャンプ



2月2日 (土)

## Go Beyond the Limit.

| 10:30 | 野手                      |  |                |   | 投手               |             |                           |              | 10:30 |  |
|-------|-------------------------|--|----------------|---|------------------|-------------|---------------------------|--------------|-------|--|
|       | DL                      |  | A              | B   | C                | D           | DL                        |              |       |  |
|       | 3<br>32・66              | 4・7・23・36・38・40・44・50・57・61・63・64                                      | 49・58<br>68・91 | 15・34<br>28                                 | 43・41<br>104・107 | 22・45<br>54 | 11・24<br>46・59<br>100・106 |              |       |  |
| 10:30 | W-up (M)                |  |                |   |                  |             |                           |              | 10:30 |  |
|       | ベースランニング・着替え            |  |                |   |                  |             |                           |              |       |  |
|       | トレーナー指示                 | キャッチボール (M) & ペツパー   |                |   |                  | キャッチボール(M)  |                           | キャッチボール (SB) |       |  |
|       |                         | 投内連携 (M)   |                |   |                  | 投内連携 (SB)   |                           |              |       |  |
|       | BT(IN)                  | 内外野ノック (M)   |                | P   | EX               | S&C         | バント                       |              |       |  |
|       | トレーナー指示                 | S&C  |                | バント   | P                | EX          | S&C                       |              |       |  |
|       |                         | ランチ特打 (4・7・44・61)  |                | S&C   | バント              | P           | EX                        |              |       |  |
|       |                         | INDIVIDUAL (インディビジュアル)<br>打: 23・40・57<br>捕: 32・50<br>内: 36・38<br>外: 63 |                | EX  | S&C              | バント         | P                         |              |       |  |
|       |                         |  |                | 昼食 (球場食堂)                                   |                  |             |                           |              |       |  |
|       | 個別&WT                   |  |                |   |                  |             |                           |              |       |  |
| 捕手    | 32: 益子 50: 山本 66: 西森    |  | 投手             | 11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 齋藤 28: 勝又           |                  |             |                           |              |       |  |
| 内野手   | 4: 伊藤(裕) 7: 石川 23: 大河   |  |                | 34: 平田 41: 櫻井 43: 進藤 45: 綾部 46: 田中          |                  |             |                           |              |       |  |
|       | 38: 山下 40: 飛雄馬 36: 狩野   |  |                | 49: 赤間 54: 寺田 58: 武藤 59: 平良 68: 藤岡          |                  |             |                           |              |       |  |
|       | 44: 佐野 61: 中川(大) 64: 百瀬 |  |                | 91: 中後 100: 宮城 104: 中川(虎) 106: 水野 107: コルデロ |                  |             |                           |              |       |  |
| 外野手   | 3: 梶谷 57: 青柳 63: 関根     |  |                |   |                  |             |                           |              |       |  |

| 練習項目                            |                                     |    |         |
|---------------------------------|-------------------------------------|----|---------|
| ・ウォーミングアップ (Warm-up)            | ・投球練習 (Pitching)                    | M  | メイン球場   |
| ・着替え (Change)                   | ・シート投球 (Live BP)                    | SB | サブグラウンド |
| ・キャッチボール (Play catch)           | ・特打 (Extra Batting)                 | IN | 室内      |
| ・バント練習 (Drill exercise)         | ・特守 (Extra Fielding)                | B  | ブルペン    |
| ・投内連携 (PFP)                     | ・特走 (Extra Running)                 | BS | ブルペンサイド |
| ・打撃投手 (BP)                      | ・エクササイズ (Exercise)                  | R  | 陸上競技場   |
| ・シートノック (Fielding practice)     | ・Conditioning (コンディショニング)           |    |         |
| ・シート打撃 (Situation Batting)      | ・ストロングス&コンディショニング (S&C)             |    |         |
| ・マシン打撃 (Machine)                | ・一ヶ所バットイング (1 spot batting practic) |    |         |
| ・ベースランニング (Base Running)        | ・盗塁タイム測定 (Steal Time)               |    |         |
| ・各塁間 (Base to base throwing)    | ・ノック (knock)                        |    |         |
| ・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee) | ・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock)  |    |         |
| ・ブルペン (Bull-pen)                | ・ゲームノック (Situation knock)           |    |         |
| ・特別 投内連携 (Extra PFP)            | ・重盗防止 (Double steal prevention)     |    |         |
| ・バントシフト (Defense Bunt)          | ・ファールフライ (You Me)                   |    |         |
| ・特バント (Extra Bunt)              | ・野球教室 (Kids Baseball Lesson)        |    |         |
| ・紅白戦 (Intrasquad game)          | ・打球捕 (Take fly ball)                |    |         |
| ・スチール (Stolen base)             | ・ランダウン (Rundown Play)               |    |         |
|                                 | ・ウエイト (WT)                          |    |         |