

2019年 宜野湾春季キャンプ



2月11日 (祝)

Go Beyond the Limit.

	野手					投手																															
	A	B	C	D	E	A	B	C	D																												
	37・8 51・0	25・2 99・9	31・5 33・00	1・52 60	29・10 39	48・30 92	12・14・16・17・19・26 27・47・53・65・67・94	21・35 42・62																													
10:00	Warm-up (M)										10:00																										
10:30	BT 【A⇒E】 ※各自BT合わせ シートノック ランチ セカンドアップ 【紅白戦スタメン】 9 神里 8 桑原 DH 乙坂 3 中井 7 細川 4 倉本 2 伊藤光 6 大和 DH 楠本 5 知野					着替え・キャッチボール (多目的)					ゲーム投手 48 ② ↓ 30 ② ↓ 92 ②	ゴロ捕 (室内)				11:00																					
12:00						※各自ランチ																															
						Pitching (B)	エクササイズ	バント・TEE																													
13:00						BT	Pitching (B)	エクササイズ																													
	【個別】 (打者) 特打(M): 0・9 特ロングTEE(M): 31・60 特BS: 52・8・1 特TEE: 【特守】 (捕手): 10・29・39・50 (内野): コーチ指示 (外野): コーチ指示 (特走): コーチ指示					ゴロ捕 (SB)																															
						強化・EX (トレーナー指示)																															
						シャドーP・縄跳び (ブルペン)																															
						個別・WT																															
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">捕手</td> <td>10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光</td> <td style="width: 15%;">投手</td> <td>12 阪口 皓亮 14 石田 健太 16 大貫 賢一</td> </tr> <tr> <td></td> <td>39 磯井 博希</td> <td></td> <td>17 三崎 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太</td> </tr> <tr> <td>内野手</td> <td>0 中井 大介 2 J.ロベス 5 倉本 寿彦</td> <td></td> <td>26 瀬口 暹大 27 上茶谷 大河 30 飯塚 悟史</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9 大和 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎</td> <td></td> <td>35 三上 朋也 42 E.バリオス 47 砂田 毅樹</td> </tr> <tr> <td></td> <td>60 知野 直人 99 N.ソト</td> <td></td> <td>48 京山 将弥 53 S.バットン</td> </tr> <tr> <td>外野手</td> <td>00 宮本 秀明 1 桑原 将志 8 神里 和毅 25 筒香 嘉智</td> <td></td> <td>62 E.エスコバー 65 国吉 祐樹 67 古村 徹</td> </tr> <tr> <td></td> <td>33 乙坂 智 37 楠本 泰史 52 細川 成也</td> <td></td> <td>92 田村 丈 94 笠井 崇正</td> </tr> </table>					捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光	投手	12 阪口 皓亮 14 石田 健太 16 大貫 賢一		39 磯井 博希		17 三崎 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太	内野手	0 中井 大介 2 J.ロベス 5 倉本 寿彦		26 瀬口 暹大 27 上茶谷 大河 30 飯塚 悟史		9 大和 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎		35 三上 朋也 42 E.バリオス 47 砂田 毅樹		60 知野 直人 99 N.ソト		48 京山 将弥 53 S.バットン	外野手	00 宮本 秀明 1 桑原 将志 8 神里 和毅 25 筒香 嘉智		62 E.エスコバー 65 国吉 祐樹 67 古村 徹		33 乙坂 智 37 楠本 泰史 52 細川 成也		92 田村 丈 94 笠井 崇正	個別・強化練習 (SB) ※ブドウ畑 コーチ指示			
捕手						10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光	投手	12 阪口 皓亮 14 石田 健太 16 大貫 賢一																													
						39 磯井 博希		17 三崎 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太																													
内野手						0 中井 大介 2 J.ロベス 5 倉本 寿彦		26 瀬口 暹大 27 上茶谷 大河 30 飯塚 悟史																													
	9 大和 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎		35 三上 朋也 42 E.バリオス 47 砂田 毅樹																																		
	60 知野 直人 99 N.ソト		48 京山 将弥 53 S.バットン																																		
外野手	00 宮本 秀明 1 桑原 将志 8 神里 和毅 25 筒香 嘉智		62 E.エスコバー 65 国吉 祐樹 67 古村 徹																																		
	33 乙坂 智 37 楠本 泰史 52 細川 成也		92 田村 丈 94 笠井 崇正																																		

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