

2019年嘉手納春季キャンプ



2月11日 (月)

Go Beyond the Limit.

	野手			投手				ゲーム組
	残留組			A	B	C	DL	
	3・7 32・66	4・23・36・38・40・44・50・57・61・63・64		15・34 68	49・58 91	28・107	11・24 45・46・59 100・106	104 43・41 54・22
9:30	W-up (M)							ホテル出発 9:30 (タクシー) 練習(宜野湾) ゲーム準備 ゲーム 104② ↓ 43① ↓ 41① ↓ 54① ↓ 22①
9:50	BT廻り			キャッチボール (SB)			ヒール指示	
				PFP(SB)				
				P	EX	S&C		
				バント	P	EX		
10:50	昼食 (弁当)			S&C	バント	P		
11:20	コーチ指示			EX	S&C	バント		
	11:20 球場正面出発			昼食 (弁当)				
13:00	到着後 セカンドアップ 12:00 シートノック(一軍) 12:20 シートノック(ファーム) 13:00 紅白戦 (6イニング) 試合終了後、S&C			個別&WT				
				バス14:30 (嘉手納ドーム前)				
	捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森		11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 麻藤 28: 勝又				
	内野手	4: 伊藤(裕) 7: 石川 23: 大河 38: 山下 40: 飛雄馬 36: 狩野		34: 平田 41: 櫻井 43: 進藤 45: 綾部 46: 田中 49: 赤間 54: 寺田 58: 武藤 59: 平良 68: 藤岡				
	外野手	3: 梶谷 57: 青柳 63: 関根		91: 中後 100: 宮城 104: 中川(虎) 106: 水野 107: コルテロ				

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
・投内連係 (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)	・ストレッチ&コンディショニング (S&C)		
・マシン打撃 (Machine)	・一ヶ所バント練習 (1 spot batting practice)		
・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 投内連係 (Extra PFP)	・重盗防止 (Double steal prevention)		
・バントノック (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)		
・個別 (INDIVIDUAL)	・ウエイト (WT)		