

# 2019年 宜野湾春季キャンプ



2月13日 (水)

DeNA-千葉ロッテ  
13:00(宜野湾)

## Go Beyond the Limit.

試合参加  
40・64

	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	12・26・65 67・92・94	35・42 62・17	14・19 47	16・21・27 30・48・53																				
9:30	W-up 9:00					W-up 9:00				9:30																			
~10:50	<b>BT [A⇒E]</b> ※各自BT合わせ					W-up 10:30	Pitching (B)	バント・TEE	バント TEE BT	13:00																			
12:00~	ランチ						エクササイズ	Pitching (B)	エクササイズ																				
12:15~	セカンドアップ						BT	エクササイズ																					
13:00	シートノック						ゲーム投手 12② ↓ 26② ↓ 65② ↓ 67① ↓ 94②  (92)	バント・TEE	BT		コーチ指示																		
	<b>スターティングメンバー</b> <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr><td>8</td><td>桑原 将志</td></tr> <tr><td>9</td><td>神里 和毅</td></tr> <tr><td>D</td><td>楠本 泰史</td></tr> <tr><td>7</td><td>細川 成也</td></tr> <tr><td>3</td><td>中井 大介</td></tr> <tr><td>6</td><td>倉本 寿彦</td></tr> <tr><td>4</td><td>大 和</td></tr> <tr><td>2</td><td>戸柱 恭孝</td></tr> <tr><td>5</td><td>柴田 竜拓</td></tr> <tr><td>先発</td><td>阪口 皓亮</td></tr> </table>					8	桑原 将志	9	神里 和毅	D	楠本 泰史	7	細川 成也	3	中井 大介	6	倉本 寿彦	4	大 和	2	戸柱 恭孝	5	柴田 竜拓	先発	阪口 皓亮	個別・強化練習 (SB) ※ブドウ畑 コーチ指示			
8	桑原 将志																												
9	神里 和毅																												
D	楠本 泰史																												
7	細川 成也																												
3	中井 大介																												
6	倉本 寿彦																												
4	大 和																												
2	戸柱 恭孝																												
5	柴田 竜拓																												
先発	阪口 皓亮																												
	【個別】 (打者) 特打(M): 5・52 特ロングTEE(M): 00・10 特BS: 39・31・1 特TEE: 【特守】 (捕手): (内野): コーチ指示 (外野): コーチ指示 (特走): コーチ指示																												
	捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光 39 嶺井 博希				投手	12 阪口 皓亮 14 石田 健大 16 大貫 晋一 17 三嶋 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太 26 瀧口 運大 27 上茶谷 大河 30 飯塚 悟史 35 三上 朋也 42 E.バリオス 47 砂田 毅樹 48 京山 将弥 53 S.バットン 62 E.エスコバー 65 国吉 佑樹 67 古村 徹 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 (PPF)	・特守 (Extra Fielding)	B: フルベン
・打撃投手 (BP)	・特走 (Extra Running)	BS: フルベンサイド
・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)	・スリングス&コンディショニング (S&C)	
・ベースランニング (Base Running)	・一ヶ所バント練習 (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)	
・フルベン (Bull-pen)	・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock)	
・特別 投内連係 (Extra PPF)	・ゲームノック (Situation knock)	
・バントシフト (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 (Stolen base)	・打球捕 (Take fly ball)	

