

2019年 宜野湾春季キャンプ



2月17日 (日)

ジャイアンツ-DeNA
12:30(セルラー)

Go Beyond the Limit.

ゲーム参加
4・23・40

	野手					投手																								
	A	B	C	D	E	A	B	C	D																					
	29・10 0・39	99・2 40・33	31・1 8・37	4・00・23 60・52	9・5 25・51	21・30・48 65・92・94	16・27 42・53・62	26・35 47・67	12・14 17・19																					
	W-up 8:30				W-up 9:15	室内 セルラー 球場へ 9:30	W-up 9:15				9:30																			
~10:10	BT [A⇒D] ※各自BT合わせ							着替え・キャッチボール (多目的)																						
	球場出発【正面玄関】 10:30						バッティング (M)	ピッチング (B)		EX・強化																				
10:45	ランチ (セルラー球場) セカンドアップ シートノック						コーチ指示	EX・強化		バント・TEE (IN)																				
11:50	※ジャイアンツ先発 42 メルセデス (左) スタートメンバー <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>9</td><td>神里 和毅</td></tr> <tr><td>8</td><td>桑原 将志</td></tr> <tr><td>4</td><td>ソ ト</td></tr> <tr><td>3</td><td>ロ ベ ス</td></tr> <tr><td>5</td><td>中井 大介</td></tr> <tr><td>7</td><td>細川 成也</td></tr> <tr><td>2</td><td>伊藤 光</td></tr> <tr><td>6</td><td>大 河</td></tr> <tr><td>DH</td><td>乙坂 智</td></tr> <tr><td>先発</td><td>飯塚 悟史</td></tr> </table>					9	神里 和毅	8	桑原 将志	4	ソ ト	3	ロ ベ ス	5	中井 大介	7	細川 成也	2	伊藤 光	6	大 河	DH	乙坂 智	先発	飯塚 悟史	ゲーム投手 30 ③ ↓ 21 ② ↓ 48 ③ ↓ 94 ① (65・92)	ゴロ捕 (SB)			
9						神里 和毅																								
8						桑原 将志																								
4	ソ ト																													
3	ロ ベ ス																													
5	中井 大介																													
7	細川 成也																													
2	伊藤 光																													
6	大 河																													
DH	乙坂 智																													
先発	飯塚 悟史																													
12:30							シャドーP・縄跳び (ブルベン)																							
							個別・WT																							
	捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光 39 嶺井 博希					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																							
	内野手	0 中井 大介 2 J.ロベス 5 倉本 寿彦 9 大和 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎 60 知野 直人 99 N.ソト					26 濱口 蓮大 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																							
	外野手	00 宮本 秀明 1 桑原 将志 8 神里 和毅 25 筒香 嘉智 33 乙坂 智 37 橋本 泰史 52 細川 成也					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	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)	SB: サブグラウンド
・バント練習 (Drill exercise)	IN: 室内
・投内連係 (PPF)	B: ブルベン
・打撃投手 (BP)	BS: ブルベンサイド
・シートノック (Fielding practice)	多目的
・シート打撃 (Situation Batting)	
・マシン打撃 (Machine)	
・ベースランニング (Base Running)	
・各塁間 (Base to base throwing)	
・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee)	
・ブルベン (Bull-pen)	
・特別 投内連係 (Extra PFP)	
・バントバント (Defense Bunt)	
・特バント (Extra Bunt)	
・紅白戦 (Intrasquad game)	
・スチール (Stolen base)	
・投球練習 (Pitching)	
・シート投球 (Live BP)	
・特打 (Extra Batting)	
・特守 (Extra Fielding)	
・特走 (Extra Running)	
・エクササイズ (Exercise)	
・Conditioning (コンディショニング)	
・ストレッチ&コンディショニング (S&C)	
・一ヶ所バッティング (1 spot batting practice)	
・盗塁タイム測定 (Steal Time)	
・ノック (knock)	
・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock)	
・ゲームノック (Situation knock)	
・重盗防止 (Double steal prevention)	
・ファールフライ (You Me)	
・野球教室 (Kids Baseball Lesson)	
・打球捕 (Take fly ball)	
・ランダウン (Rundown Play)	