

2019年嘉手納春季キャンプ



2月17日 (日)

Go Beyond the Limit.

	野手				投手					
	DL				DL	A	B	C		D
10:00	7・32 50・63 64	3・4・36・38・44・57・61・66			11・24 45・46・59 100・106	41・43 104	22・54 107	49・58 91	15・34 68・28	10:00
	W-up (M)									
	キャッチボール (M) & ベッパ-				キャッチボール(M)	キャッチボール (SB)				
	投内連携(M)				+24・28 59・15・34	投手連携(SB)				
	牽制練習(M)				+24・28 59・15・34	P	EX	S&C	バント	
	カットプレー(M)				トレーナー指示	バント	P	EX	S&C	
	ベースランニング(M)					S&C	バント	P	EX	
	S&C					EX	S&C	バント	P	
	ランチ打 (3・66)					ランチ				
	Individual 打：38・57・61 守：36・44					個別&WT				
	捕手					投手				
	内野手					外野手				
	32：益子 50：山本 66：西森				11：東 15：井納 22：熊原 24：藤藤 28：勝又					
	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					
	3：梶谷 57：青柳 63：関根									

練習項目		メイン球場
・ウォーミングアップ (Warm-up)	・投球練習 (Pitching)	M
・着替え (Change)	・シート投球 (Live BP)	SB
・キャッチボール (Play catch)	・特打 (Extra Batting)	IN
・バント練習 (Drill exercise)	・特守 (Extra Fielding)	B
・投内連携 (PPF)	・特走 (Extra Running)	BS
・打撃投手 (BP)	・エクササイズ (Exercise)	R
・シフトノック (Fielding practice)	・Conditioning (コアトレーニング)	
・シート打撃 (Situation Batting)	・スロウ&ジョブトレーニング (S&C)	
・マシン打撃 (Machine)	・一ヶ所バティング (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 PPF)	・重盗防止 (Double steal prevention)	
・バントバント (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)	
・個別 (Individual)	・ウエイト (WT)	