

2019年 宜野湾春季キャンプ

2月3日 (日)

Go Beyond the Limit.



	野手					投手					
	A	B	C	D	E	A	B	C	D		
	37・8 60	25・2 99・9	51・0 1・00	31・5 33・52	29・10 39	14・21・26 27・16	19・35・17 53・62	30・42 48・12	65・67・47 92・94		
10:00	Warm-up (M)									10:00	
11:00	着替え・キャッチボール (M)					着替え・キャッチボール (M)		着替え・キャッチボール (多目的)			11:00
	外野各塁スロー (M)					投内連携・バントシフト (M) 14・21・26・92・17・67		各塁知- (SB)			
	投内連携・バントシフト (M)										
12:00	ランダウンプレー・内野ノック (M)					Pitching (B)	エクササイズ	バント・TEE	BT		
	ベースランニング【1B⇒3B】 (M)										
	ランチ										
12:50	コンディショニング (M)					BT	Pitching (B)	エクササイズ	バント・TEE		
	BT (M)	TEE (M)	体幹	BT (BS)	LONG TEE (M)						
	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	体幹	BT (BS)						
	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	体幹						
	体幹	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)						
TEE (M)	体幹	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)	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											
【個別】 (打者)					個別・強化練習 (SB)						
特打(M): 0・3・1					※						
特ロングTEE(M): 10・52											
特BS: 9・60・8											
特TEE:											
【特守】											
(捕手):											
(内野): 5											
(外野): 3・7											
(特走):											
プラストモーション測定者											
1・8											
捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光				投手	12 阪口 皓亮 14 石田 健大 16 大貫 晋一					
	39 嶺井 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 遼大 27 上茶谷 大河 30 飯塚 悟史					
	9 大和 31 柴田 電拓 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 佑樹 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	練習内容	練習場所
・ウォーミングアップ (Warm-up)	・打球練習 (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
・投内連携 (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)	多目的
・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&ジョブ・アイコンク (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)	
・各塁知- (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 投内連携 (Extra PFP)	・重盗防止 (Double steal prevention)	
・バントシフト (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)	