

2019年嘉手納春季キャンプ



2月3日 (日)

Go Beyond the Limit.

野手	投手				
	A	B	C	D	DL
3・4・7・23・32・36・38・40・44・50・57・61・63・64・66	22 45・54	41 43・104	49・58 68・91	15・34 28・107	11・24 46・59 100・106
W-up (M)					
ベースランニング・着替え					
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)		
GAME SIMULATION PRACTICE (総合練習) (M)			BP準備 4min×2	投内連携 (SB)	
シートノック(M)		P	43 ↓ 104 ↓ 41	EX	S&C
S&C		バント		P	EX
ランチ特打 (3・7・61・66)		S&C		バント	P
INDIVIDUAL 打: 23・44・50・57・63・64 捕: 32・50 内: 36・38 外: 63 走→守: 4・40 走→打: 36・38		EX	BP	S&C	バント
		ランチ		ランチ	
		個別&WT			
捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森		11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 齋藤 28: 勝又		
内野手	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		
外野手	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		
外野手	3: 梶谷 57: 青柳 63: 関根				

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
・バート練習 (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)	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)		
・バントアウト (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)		
	・ウエイト (WT)		