

2019年嘉手納春季キャンプ



2月6日 (水)

Go Beyond the Limit.

	野手					投手					
	DL	A	B	C	D	A	B	C	D	DL	
10:00	7・32	4・40 61	38・44 63	36・57 64	23・50	22・28 54・107	41・43 104	49・58 68・91	15・34	11・24 45・46・59 100・106	
10:00	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)				
	1・3塁後方フライ						投内連携 (SB)				
	投内連携 (M)					シート準備 54・22	シート準備 6打席ずつ 43		P	EX	10:00
	シートノック				コーチ指示 28・107		↓ 104	バント	P		
	打	TEE	守	走				↓ 41	S&C	バント	
	走	打	TEE	守	↓ 54		EX		S&C		
	守	走	打	TEE	↓ 22	ランチ					
	TEE	守	走	打	個別&WT						
	S&C					ランチ					
	ランチ (打: 3・66)										
シートBT											
INDIVIDUAL 打: 40・44・61 守(捕): 50 (内): 23・36 (外): 63											
捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森					11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 廣藤 28: 勝又					
内野手	4: 伊藤(裕) 7: 石川 23: 大河 38: 山下 40: 飛雄馬 36: 狩野 44: 佐野 61: 中川(大) 64: 百瀬					34: 平田 41: 櫻井 43: 進藤 45: 綾部 46: 田中 49: 赤間 54: 寺田 58: 武藤 59: 平良 68: 藤岡 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
・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 (PFP)	・特走 (Extra Running)	BS
・打撃投手 (BP)	・エクササイズ (Exercise)	R
・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&コアエクササイズ (S&C)	
・マシン打撃 (Machine)	・一ヶ所バント練習 (1 spot batting practice)	
・ベースランニング (Base Running)	・盗塁タイム測定 (Steal Time)	
・各塁加- (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)	
		メイン球場
		サブグラウンド
		室内
		ブルペン
		ブルペンサイド
		陸上競技場