

2019年嘉手納春季キャンプ



2月14日 (木)

Go Beyond the Limit.

10:00	野手					投手					10:00		
	DL						A	B	C	D		DL	
	7・32	3・4・23・36・38・40・44・50・57・61・63・64・66					41・43 104	22・54 107	49・58 91	15・34 68・28	11・24 45・46・59 100・106		
10:00	トレーナー指示	W-up (M)										トレーナー指示	
		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)					投内連携 (SB)						
		カットプレー(M)					P	EX	シート準備 ランチBP準備 (68)				
		ベースランニング											
		S&C					バント	P					
		ランチ打 (3・66・40・61)											
		シート打撃 1人2打席					S&C	バント	シートBT 15 34 58 91 49 打者5人ずつ				
		Individual 打: 4・36・44・63・64 守(捕): 50 走→守: 23					個別&WT						
		捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森					投手	11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 齋藤 28: 勝又 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(大) 106: 水野 107: コルデロ				
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												
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)	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)		
・バントノック (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 (Run-down Play)		
・個別 (Individual)	・ウエイト (WT)		