

2019年 宜野湾春季キャンプ



2月19日 (火)

Go Beyond the Limit.

ファームゲーム参加
10・39・00・60

	野手				投手						
	A	B	C	D	A	B	C	D			
10:00	10・39 00・60	8・37 9・51	52・1 25・2	99・0 33	29・5 31	14・21・26 27・16	19・35・17 53・62	30・42 48・12	65・67・47 92・94	10:00	
11:00	ファームゲーム参加 (読谷球場)	Warm-up (M)								10:00	
		着替え・キャッチボール (M)				着替え・キャッチボール (多目的)		着替え・キャッチボール (M)		11:00	
		投内連携・バントシフト (M)				各塁如- (SB)		投内連携 (M)			
		牽制 (M)						12・19・65・94・47・17		バントシフト打者 (M)	
		内外野別ノック (M)						48・27・16・30			
		ベースランニング (M)									
		ランチ				エクササイズ	バント・TEE	BT	Pitching (B)		
		コンディショニング (M)				BP (各10分)	BT	TEE (M)	BT (BS)	走塁	
		BT (M)	TEE (M)	BT (BS)	走塁						
		走塁	BT (M)	TEE (M)	BT (BS)		42	エクササイズ	バント・TEE	BT	
		BT (BS)	走塁	BT (M)	TEE (M)		53	Pitching (B)	エクササイズ	バント・TEE	
		TEE (M)	BT (BS)	走塁	BT (M)	62					
		強化トレーニング				バント・TEE	BT	Pitching (B)	エクササイズ		
		【個別】 (打者)				ゴロ捕 (SB)					
		特打(M): 29・31				強化・EX (トレーナー指示)					
	特ロングTEE(M): 0・9				シャドーP・縄跳び (ブルベン)						
	特BS: 1・33・37				個別・WT						
	特TEE:				個別・強化練習 (SB) ※ブドウ畑 コーチ指示						
	【特守】										
	(捕手):										
	(内野): コーチ指示										
	(外野): 52【特守終了後⇒特走に移動】										
	(特走): 8										
	捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光 39 嶺井 博希			投手	12 阪口 皓亮 14 石田 健大 16 大貫 晋一 17 三嶋 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太 26 濱口 蓮大 27 上茶谷 大河 30 飯塚 悟史 35 三上 朋也 42 E.バリオス 47 砂田 毅樹 48 京山 将弥 53 S.バットン 62 E.エスコバー 65 国吉 佑樹 67 古村 徹 92 田村 丈 94 笠井 崇正					
	内野手	0 中井 大介 2 J.ロベス 5 倉本 寿彦 9 大和 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎 60 知野 直人 99 N.ソト									
	外野手	00 宮本 秀明 1 桑原 将志 8 神里 和毅 25 筒香 嘉智 33 乙坂 智 37 橋本 稟史 52 細川 成也									

練習項目	・ウォーミングアップ (Warm-up)	・投球練習 (Pitching)	練習場所
	・着替え (Change)	・シート投球 (Live BP)	M: メイン球場
	・キャッチボール (Play catch)	・特打 (Extra Batting)	SB: サブグラウンド
	・バント練習 (Drill exercise)	・特守 (Extra Fielding)	IN: 室内
	・投内連携 (PFP)	・特走 (Extra Running)	B: ブルベン
	・打撃投手 (BP)	・エクササイズ (Exercise)	BS: ブルベンサイド
	・シフトノック (Fielding practice)	・Conditioning (コンディショニング)	多目的
	・シート打撃 (Situation Batting)	・ストロングス&コンディショニング (S&C)	
	・マシン打撃 (Machine)	・一ヶ所バットイング (1 spot batting practice)	
	・ベースランニング (Base Running)	・盗塁タイム測定 (Steal Time)	
	・各塁如- (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)	
	・ブルベン (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)	