

2019年嘉手納春季キャンプ

2月23日 (土)



Go Beyond the Limit.

早出

w-up 8:30

打: 23・40・50・57

守: 36・38

10:00	野手		投手					10:00	
	DL		A	B	C	D	DL		
	7・32 63・64	3・23・33・36・38・40・50・57・61・66	41・43 104	22・54 28・107	49・58 91・92	15・34 68	11・24 45・46 100・106		
	トレーナー指示	W-up (M)							
		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、牽制 (M)				投内連携 (SB)			
		内外野ノック(M)		P	EX	S&C	バント		トレーナー指示 シートBP準備 24 ↓ 100
		ベースランニング (M)							
		S&C		バント	P	EX	S&C		
		ランチ打 3・7・33・66		S&C	バント	P	EX		
Individual 打: 36・38・57・61 守: 23		EX	S&C	バント	P				
		ランチ							
		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: 眉藤 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 92: 田村 100: 宮城 104: 中川(虎) 106: 水野 107: コルデロ						
内野手	7: 石川 23: 大河 36: 狩野 38: 山下 40: 飛雄馬 61: 中川(大) 64: 百瀬								
	外野手		3: 梶谷 33: 乙坂 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
・シフトノック (Fielding practice)	・Conditioning (コンディショニング)		
・シート打撃 (Situation Batting)	・スローク&コンディショニング (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 (Rundown Play)		
・個別 (Individual)	・ウエイト (WT)		