

2019年嘉手納春季キャンプ

2月25日 (月)

D-DB 13:00 (読谷)



バス
 ゲーム野手：7:40
 残留メンバー：8:45
 ゲーム投手：9:40

Go Beyond the Limit.

ファームゲーム参加
 4・60・00

	野手		投手			
	残留	ゲーム野手	ゲーム投手		残留	DL
8:40	7・32 63・64	00・3・4・23・33・36・38・40・50・57・60・61・66	15・24・34・41・49 54・58・68・91・107		22・28・43・92・100・ 104	11・45 46・59 106
10:00	W-up (M) 8:40		BT廻り			
11:00	W-up (SB) 10:00		W-up (SB) 10:00			
	昼食 (弁当)		ホテル出発 9:40 (バス) (~読谷球場)		キャッチボール (M)	
	バス出発 11:20 球場正面		練習 昼食 (弁当)		サイドノック (M)	
	12		ゲーム準備		P EX	
	読谷球場 (ベンチ: 3塁側)		PLAY BALL 13:00		バント P	
	セカンドアップ 球場到着後、トレーナー指示				S&C バント	
	シートノック 12:10~				EX S&C	
	試合開始 13:00				昼食 (弁当)	
	捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森	11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 廣藤		個別&WT	
	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	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		Hr-ナ指示	
	外野手	3: 梶谷 33: 乙坂 57: 青柳 63: 関根	100: 宮城 104: 中川(虎) 106: 水野 107: コルデロ			

練習項目

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ (Warm-up) ・着替え (Change) ・キャッチボール (Play catch) ・バント練習 (Drill exercise) ・投内連係 (PFP) ・打撃投手 (BP) ・シートノック (Fielding practice) ・シート打撃 (Situation Batting) ・マシン打撃 (Machine) ・ベースランニング (Base Running) ・各塁加- (Base to base throwing) ・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee) ・ブルペン (Bull-pen) ・特別 投内連係 (Extra PFP) ・バントバント (Defense Bunt) ・特バント (Extra Bunt) ・紅白戦 (Intrasquad game) ・スチール (Stolen base) ・個別 (Individual) | <ul style="list-style-type: none"> ・投球練習 (Pitching) M ・シート投球 (Live BP) SB ・特打 (Extra Batting) IN ・特守 (Extra Fielding) B ・特走 (Extra Running) BS ・エクササイズ (Exercise) R ・Conditioning (コンディショニング) ・ストレッチ&コアエクササイズ (S&C) ・一ヶ所バティング (1 spot batting practice) ・盗塁タイム測定 (Steal Time) ・ノック (knock) ・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock) ・ゲームノック (Situation knock) ・重盗防止 (Double steal prevention) ・ファールフライ (You Me) ・野球教室 (Kids Baseball Lesson) ・打球捕 (Take fly ball) ・ランダウン (Rundown Play) ・ウエイト (WT) | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
|--|---|--|