

2019年嘉手納春季キャンプ

2月26日（火）

キャンプ最終日

バス

8:45（バス2台）



Go Beyond the Limit.

一軍ゲーム参加
28

10:00	野手		投手		10:00
	DL	野手	投手	DL	
	32 63・64	3・7・23・33・36・38・40・50・57・61・66	15・22・24・34・41・43・49 54・58・68・91・92・100・104・107	11・45 46・59 106	
	W-up (M)				
	トレーナー指示	キャッチボール (M)		トレーナー指示	
	手締め				
	手締め後、帰宿				
	昼食はホテル食事会場にて (11:30～13:00) ※ユニフォームのままOK				
	バス出発 (ホテル正面) 15:00				
	捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森		投手	
内野手	7: 石川 23: 大河 36: 狩野		28: 勝又 34: 平田 41: 櫻井 43: 進藤		
	38: 山下 40: 飛雄馬		45: 綾部 46: 田中 49: 赤間 54: 寺田		
	61: 中川(大) 64: 百瀬		58: 武藤 59: 平良 68: 藤岡 91: 中後 92: 田村		
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			
・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
・投内連係 (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 投内連係 (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)		
・個別 (Individual)	・ウエイト (WT)		