

2018年嘉手納春季キャンプ



2月4日 (日)

早出
W-up 8:35 外野集合
打:50 23 63
守:36 60 100 101
コンディショニング:102 64 57

「VICTORY is within US.」

野手				投手						
A	B	C	D	A	B	C	D	E		
38・40 50・57	3・6・7 60・67	23・63・64 100・101	4・36・55 66・102	48・59 103	12・41・54 104・106	16・20 68	43・65	24・45 97		
W-up (M)				W-up (M)						
着替え ・ キャッチボール ・ ヘッパー				着替え ・ キャッチボール ・ ヘッパー		キャッチボール (SB)				
投内連係 バントシフト 牽制 (M)				投内連係 バントシフト 牽制 (M)		投内連係 (SB)				
シートノック 中間飛球 (M)				TEE	EX	P	バント			
ベースランニング (M)				EX	P	バント	TEE			
コンディショニング				P	バント	TEE	EX			
昼食 (球場食堂) ランチ特打 (4 55)				昼食						
打 (BP) 叩きTEE	TEE 体幹	走	チーム打撃 (BS)	バント	TEE	EX	トレーナー指示			
チーム打撃 (BS)	打 (BP) 叩きTEE	TEE 体幹	走	BP 65 ⇒ 43 4分×2回						
走	チーム打撃 (BS)	打 叩きTEE	TEE 体幹	コンディショニング						
TEE 体幹	走	チーム打撃 (BS)	打 叩きTEE	個別 打:100 57 守:50 66 102 101 64						
エクササイズ				個別 打:100 57 守:50 66 102 101 64						
投手	50:山本 66:西森 102:亀井			投手	12:阪口 16:加賀 20:須田 24:齋藤 41:櫻井 43:進藤					
内野手	6:白崎 7:石川 23:大河 36:狩野 38:山下			45:綾部 48:京山 54:寺田 59:平良 65:国吉 68:藤岡						
	40:飛雄馬 55:G後藤 64:百瀬			97:野川 103:田村 104:中川 106:水野						
外野手	67:田中 100:網谷 101:武白志									
3:梶谷 4:荒波 57:青柳 60:白根 63:関根										

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) ・各塁加球 (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) ・バントシフト (Defense Bunt) ・特バント (Extra Bunt) ・紅白戦 (Intrasquad game) ・スチール (Stolen base) | <ul style="list-style-type: none"> ・投球練習 (Pitching) ・シート投球 (Live BP) ・特打 (Extra Batting) ・特守 (Extra Fielding) ・特走 (Extra Running) ・エクササイズ (Exercise) ・Conditioning (コンディショニング) ・ストロークス&コンディショニング (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) |
|--|--|

- M メイン球場
- SB サブグラウンド
- IN 室内
- B ブルペン
- BS ブルペンサイド
- R 陸上競技場