

2018年 宜野湾春季キャンプ



2月7日 (水)

早出 9:00開始
 BUNT:44・37・39(M)
 BATTING:1・5(IN)
 特守:99・52(M)

「VICTORY is within US.」

	野手					投手				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	
	1・31 37・44	2・25 9・99	5・51 00・61	8・33 52	10・32 39	15・42・53 56・62	19・34・35 46・58	11・14・21 22・26	17・28・30 47・94	
10:00	Warm-up (M)					Warm-up (M)				10:00
	着替え・キャッチボール (M)					キャッチボール (SB)		キャッチボール (M)		
11:00	投内連係・バントシフト (M)							各塁入- (SB)		
11:20	シートバッティング 2周 (M) 先守備: 44・8・52・99・00・31・61・C 【守備⇒打撃】 ※上記メンバー以外はコーチ指示での順にバッティング					投内連係・バントシフト 17・42・53・56・62		Pitching (B)	シートBT 48 [4人] ↓ 22 [4人] ↓ 48 [4人] ↓ 22 [4人] ↓ 28 [5人] ↓ 34 [5人] ↓ 94 [5人] ↓ 43 [5人]	
12:00	ランチ					エクササイズ	Pitching (B)	バント・TEE バスター		
12:40	コンディショニング									
12:50	BT (M)	TEE (M)	BS	守備 (M)	LONG TEE (M)	バント・TEE バスター	BT	エクササイズ		
	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	BS	守備 (M)					
	守備 (M)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	BS	BT	バント・TEE バスター	Pitching (B)		
	BS	守備 (M)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	S&C		BT		
	TEE (M)	BS	守備 (M)	LONG TEE (M)	BT (M)			S&C		
15:00	強化トレーニング&個別					シャドーP				
	【特打】 (打者) BATTING: 9 37 ⇕⇕ (10分交代) LONG TEE: 39 61					個別・強化練習 (SB) ☆ブドウ畑☆ 14・15・17・19・21・22・28・34・35・47				
	【特守】 (捕手): 10 32 (内野): 5 1 (外野): 3 3 (特走): 0 0 5 2 8 1 3 1									
	捕手	10 戸柱 恭孝 32 高城 俊人 39 額井 博希				投手	11 東 克樹 14 石田 健大 15 井納 翔一			
	内野手	00 宮本 秀明 2 口ベス 5 倉本 寿彦					17 三嶋 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太			
		9 大和 31 柴田 竜拓 44 佐野 恵太					22 熊原 健人 26 濱口 遼大 28 福地 元春			
		51 宮崎 敏郎 61 中川 大志 99 ソト					30 飯塚 悟史 34 平田 真吾 35 三上 朋也			
	外野手	1 桑原 将志 8 神里 和毅 25 筒香 嘉智				42 バリオス 46 田中 健二郎 47 砂田 毅樹				
		33 乙坂 智 37 楠本 泰史 52 細川 成也				53 バットン 56 ウィーランド 58 武藤 祐太				
						62 エスコバー 94 笠井 崇正				

練習項目	練習場所
・ウォーミングアップ (Warm-up)	M: メイン球場
・着替え (Change)	SB: サブグラウンド
・キャッチボール (Play catch)	IN: 室内
・バント練習 (Drill exercise)	B: プルペン
・投内連係 (PFP)	BS: プルペンサイド
・打撃投手 (BP)	多目的
・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)	
・各塁入- (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)	
・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)	
・ストレッチ&コンディショニング (S&C)	
・一ヶ所バッティング (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)	