

2018年嘉手納春季キャンプ



2月8日 (木)

バス

早出 7:50 通常 8:45

早出

W-up 8:35 外野集合

打:50 23 63

守:36 101 60

コンディショニング:102 64 57

「VICTORY is within US.」

野手					投手					
A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	
7・55 67・4	38・3 57・60	23・40 64・63	6・36 100・101	50・66 102	16・20 68	48・43	12・41・54 104・106	65・103	24・45 59・97	
W-up (M)					W-up (M)					
着替え ・ キャッチボール					着替え ・ キャッチボール					
投内連係 牽制 (M)					投内連係 牽制 (M)			投内連携 (SB)		
シートノック (M)					シートBT準備 (65 103)					
シートBT 65 (4) ⇒ 103 (4) ⇒ 65 (4) ⇒ 103 (4) ⇒ 78					シートBT 65 (4) ⇒ 103 (4) ⇒ 65 (4) ⇒ 103 (4) ⇒ 78					
ベースランニング (M)					P	EX	TEE	バント		
コンディショニング					バント	P	EX	TEE		
昼食 (球場食堂)					TEE	バント	P	EX		
打	ロングTEE バント	守	走	TEE	TEE	バント	P	EX	トレーナー指示	
TEE	打	ロングTEE バント	守	走	EX	TEE	バント			
走	TEE	打	ロングTEE バント	守	昼食					
守	走	TEE	打	ロングTEE バント	コンディショニング					
ロングTEE バント	守	走	TEE	打						
エクササイズ					個別					
個別 打:40 64 101 63 守:50 100 57 60					個別 打:40 64 101 63 守:50 100 57 60					
捕手	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				
	67:田中 100:網谷 101:武白志									
外野手	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) ・パート練習 (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) ・各塁間 (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) ・ストレッチ&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) | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
|---|---|---|