

2018年 宜野湾春季キャンプ



2月12日 (月)

「VICTORY is within US.」

早出 9:00開始
BUNT:37・00・10(M)
BATING:33・39(IN)
特守:52(M)

試合参加
4・38
60・64

	野手					投手			
	A	B	C	D	E	A	B	C	D
	1・37 52・33	6・31 25・2	51・99 9・5	44・61 00	10・32 39	14・21・22 26・28・58	11・15・17・30・35 46・47・53・56・94		19・42 62
	W-UP 10:00					W-UP 10:30	W-UP 10:00		W-UP 9:40
10:30	BT (A→E)					ゲーム投手	着替え・キャッチボール (M)		BP(各10分) 42 ・ 62 ・ 19
						<H> <V>	ピッチング (B)		
11:45	ランチ ※ランチ特打 2・25・51					21 ㊟ 14 ㊟ ↓ ↓	バント・バッティング・ バスター・TEE		・
12:30	セカンドアップ シートノック					26 ㊟ 22 ㊟ ↓ ↓	エクササイズ		・
13:00	<ビジター>		<ホーム>			58 ㊟ 28 ㊟	コンディショニング		
	7 荒波	8 桑原	紅 ユ 白 ニ 戦 行 フ で ツ オ 着 テ ー 用 く ム す だ だ だ さ 練 い 習 か ら			紅	コンディショニング		
	6 大和	6 柴田				ユ 白	シャドーP		
	5 ソト	7 楠本				ニ 戦	個別・強化練習 (SB)		
	9 細川	9 佐野				行 フ で			
	8 乙坂	5 白崎				ツ オ 着			
	3 中川	3 白根				テ ー 用			
	2 戸柱	4 宮本				く ム す			
	4 倉本	2 嶺井				だ だ だ			
	DH 山下幸	DH 百瀬				さ 練			
						い 習			
			か ら						
	【特打】 (打者)	【特走】							
	BATING: 1 5	なし							
	⚡ ⚡ (10分交代)								
	LONG TEE: 3 2 3 7								
	【特守】								
	(捕手): 1 0 3 9								
	(内野): 3 1 0 0								
	(外野): 4 4								
	捕手	10 戸柱 恭孝 32 高城 俊人 39 嶺井 博希							
	内野手	00 宮本 秀明 2 口ベス 5 倉本 寿彦 6 白崎 浩之 9 大和 31 柴田 竜拓 44 佐野 恵太 51 宮崎 敏郎 61 中川 大志 99 ソト							
	外野手	1 桑原 将志 25 筒香 嘉智 33 乙坂 智 37 楠本 泰史 52 細川 成也							
	投手	11 東 克樹 14 石田 健大 15 井納 翔一 17 三崎 一輝 19 山崎 康晃 21 今永 昇太 22 熊原 健人 26 濱口 暲大 28 福地 元春 30 飯塚 信史 35 三上 朋也 42 バリオス 46 田中 健二郎 47 砂田 毅樹 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
・ウォームアップ (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: フルペン
・投内連係 (PPF)	BS: フルベンサイド
・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)	
・各塁加- (Base to base throwing)	
・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee)	
・フルベン (Bull-pen)	
・特別 投内連係 (Extra PPF)	
・バント防止 (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)	