

# 2018年嘉手納春季キャンプ



2月20日 (火)

バス

早出 7:50 通常 8:45

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

## 「VICTORY is within US.」

ゲーム参加

55

	野手					投手				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	
	7・67 3・4	38・40 57・60	36・64 8・63	23・100 101	50・66 102	20・48 103・104	16・34 43・68	12・41 54	24・45 59・97	
10:00	W-up (M)					W-up (M)				10:00
	着替え ・ キャッチボール (M)					キャッチボール (M)	キャッチボール (SB)			
	投内連携 牽制 (M)					投内連携 牽制 (M)	投内連携 (SB)			
	シートノック (M)					EX	P	TEE		
	内外野ノック (M)									
	ベースランニング (M)					P	バント	EX		
	コンディショニング									
	昼食 (球場食堂)					バント	TEE	P		
	打	TEE	走	ロングTEE バント	守					
	守	打	TEE	走	ロングTEE バント	TEE	EX	バント		
	ロングTEE バント	守	打	TEE	走					
	走	ロングTEE バント	守	打	TEE	昼食 (球場食堂)				
	TEE	走	ロングTEE バント	守	打					
	エクササイズ					コンディショニング				
	個別 打:102 100 57 63 守:23 36 64 60									
	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 34:平田			
	内野手	7:石川 23:大河 36:狩野 38:山下					41:櫻井 43:進藤 45:綾部 48:京山 54:寺田			
		40:飛雄馬 55:G後藤 64:百瀬					59:平良 68:藤岡 97:野川 103:田村			
	外野手	67:田中 100:綱谷 101:武白志					104:中川			
		3:梶谷 4:荒波 8:神里 57:青柳 60:白根 63:関根								

### 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    |
| ・投内連携 (PPF)                    | ・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)     | ・ストロング&コンディショニング (S&C)              |    |         |
| ・マシン打撃 (Machine)               | ・一ヶ所バント練習 (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 投内連携 (Extra PPF)           | ・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)               |    |         |