



2018 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2018年 2月 11日(日)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
→早出開始 6・8・32・33・46 52

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10 5・9

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ
→終了後、(メイン投内はアジリティ参加)
(メイン投内以外はアップ終了後サブ)

10:40 キャッチボール&ベッパ

11:00 投内連係&バントシフト
牽制&重盗&ランダウン
投手… 14・19・20・21
25・36・48
外野手…コーチ指示

12:00 シートノック

12:15 ランチ&セッティング

12:45 打廻り

<メイン>

06 { 32・46・52
5・6・9
08 { 3・33・55・99
1・7・8・60
02 { 10・27・37・64

07 打・走・守・バ・T
T・打・走・守・バ
04 バ・T・打・走・守
守・バ・T・打・走
01 走・守・バ・T・打

14:15 個別強化

◎打撃 <メイン> …03 ◎打撃 <室内>
6・8・10・46・52

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
27・37 33 5・9

ランニングメニュー …トレーニングコーチ指示

ウェイトトレーニング A…3・6・8・33・37・46

体幹 B…5・9・10・32・52・55・64

12. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23
25. 29. 30. 36. 43. 45. 47. 48. 54. 57
10. 27. 37. 64
3. 5. 6. 32. 33. 52. 60. 99
1. 7. 8. 9. 46. 55

《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 14・15・16・17・18
20・21・22・23・25
29・36・43・45・57

遠投(サードスロー)

ランニングメニュー

補強・強化

個別練習…コーチ指示

ウェイトトレーニング

CATCH
the FLAG
2018 栄光をつかみ獲れ!