



2018 SPRING CAMP

ビジターユニフォーム上下ロゴなし

2018年 2月 14日(水)

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・33・46 52

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10 5・9

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

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ
終了後投手はサブに移動

10:50 打廻り…BP43→12→47
<メイン>

| | | | | |
|------|-------------|---|-----------|-----------|
| 84 (| 10・27・37・64 | } | 07 | 打・走・守・バ・T |
| 03 (| 1・7・8・60 | | | T・打・走・守・バ |
| 06 (| 3・33・55・99 | | 01 | バ・T・打・走・守 |
| 投手 | 5・6・9 | | 守・バ・T・打・走 | |
| | 32・46・52 | | 走・守・バ・T・打 | |

12:20 ランチ 46・55

12:50 シートノック 1・7・8 5・9

6・32 3・(5)

52・60 33・99

10・27・37・64

13:10 シート打撃 投手…15→17→19→36 A先打 B後打
守備シートノック位置

A 55・5・7・37・1・52・99・64・32

B 3・6・10・46・33・8・60・9・27

14:20 個別強化

| | | |
|------------------|-------------|-----------|
| ◎打撃 <メイン> …04・08 | ◎特走 <メイン> | |
| 3・6・27・33 | 6・8・9・27・32 | |
| | 33・46・52 | |
| ◎捕手 <サブ> | ◎内野 <サブ> | ◎外野 <メイン> |
| 10・37・64 | 7・60 | 5・8・9 |
| | | 46・55 |

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 B…5・9・10・32・52・55・64

体幹 A…3・6・8・33・37・46

《 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 16・18・20・22
25・45・48

遠投(サードスロー) 18・20

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!