



# 2018 SPRING CAMP

ホーム&ビジターユニフォーム(マークあり)

2018年 2月 18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 8・9・46・52 5・6・33

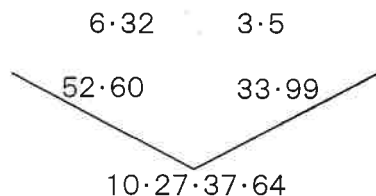
本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
10 55

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ  
投手はアップ終了後サブへ移動

10:45 打廻り  
<メイン>  
03 ( 10・27・37・64 ) 04 打・走・守・バ・T  
08 ( 3・33・55・99 ) T・打・走・守・バ  
02 ( 1・7・8・60 ) 01 バ・T・打・走・守  
5・6・9 ) 07 守・バ・T・打・走  
06 ( 32・46・52 ) 走・守・バ・T・打

12:10 ランチ

12:40 シートノック 46・55 8・9  
1・7・(5)



12:50 整備

13:00 紅白(7イニング) 紅…先攻 白…後攻

投手 紅…21(1)→43(1)→15(1)17→(2)→36(2)  
白…16(1)→30(2)→45(2)→19(2)

野手 紅…5・10・55・60・99・7・46・37・32  
白…8・6・3・33・1・9・27・52・64

捕手 10・27守備 37・64DH

※守備シートノック位置

紅白戦終了後整備

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・29・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

## 南郷春季キャンプ手締め

## ホームユニフォーム着用

**CATCH the FLAG**  
2018 栄光をつかみ獲れ!