



# 2018 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2018 2月 4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・9・32・33 5  
 46・52

本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
 10 1・8

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→ベースランニング  
 →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)

11:00 キャッチボール&ペッパー

11:20 投内連係  
 投手…17・18・22・23 6・32 3・5  
 29・45・57 52・60 33・99  
 外野手…コーチ指示 10・27・37・64

11:40 シートノック  
 シートノック後10・64ブルペン 46・55  
 1・7・8 5・9

6・32 3・(5)  
 52・60 33・99  
 10・27・37・64

12:00 ランチ&セッティング

12:30 打廻り  
 <メイン>  
 07 ( 27 37 46 )  
 04 ( 5 6 9 )  
 01 ( 1 7 8 60 )  
 08 ( 3 33 55 99 )  
 02 ( 10 32 52 64 )

カ  
 |  
 プ

打・走・守・バ・T  
 T・打・走・守・バ  
 バ・T・打・走・守  
 守・バ・T・打・走  
 走・守・バ・T・打

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …03・06 ◎打撃 <室内>  
 5・6・9・32・46・52

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 10・64 33 8

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

体幹 A…3・6・8・33・37・46・64

《 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 12・15・17・18・19  
 20・22・23・30・36  
 43・45・47・48・57

遠投(サードスロー) 14・25・29

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!