



# 2018 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2018年 2月 12日(金) 月

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 5・6・9・32 52  
 33・46  
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
 本隊出発 10 7・8

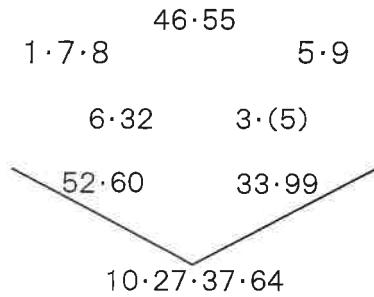
12. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23  
 25. 29. 30. 36. 43. 45. 47. 48. 54. 57  
 10. 27. 37. 64  
 3. 5. 6. 32. 33. 52. 60. 99  
 1. 7. 8. 9. 46. 55

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ  
終了後投手はサブに移動、牽制

10:50 打廻り  
 <メイン>  
 08 { 10・27・37・64 } 07 打・走・守・バ・T  
 { 3・33・55・99 } T・打・走・守・バ  
 02 { 1・7・8・60 } 01 バ・T・打・走・守  
 { 5・6・9 } 04 守・バ・T・打・走  
 03 { 32・46・52 } 走・守・バ・T・打

12:20 ランチ

12:50 シートノック



13:20 シート打撃 投手…29→20→18→22 A先打 B後打  
守備シートノック位置

A 3・6・10・46・33・8・60・9・27

B 55・5・7・37・1・52・99・64・32

14:20 個別強化

◎打撃 <メイン> …06 ◎走塁 <メイン>  
 コーチ指示 6・9・10・32・33  
 46・52・55・64  
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 5・7・8・46

ランニングメニュー …トレーニングコーチ指示

ふれあい教室終了後ウエイト・体幹

ウエイトトレーニング 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 12・14・15・19  
21・22・23・30  
36・43・45・48

遠投(サードスロー) 17・19・25

ランニングメニュー

補強・強化

個別練習…コーチ指示

ウエイトトレーニング

**CATCH the FLAG**  
 2018 栄光をつかみ獲れ!