



# 2018 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2018年 2月 16日(金)

早出ホテル出発 (投手...コーチ指示)

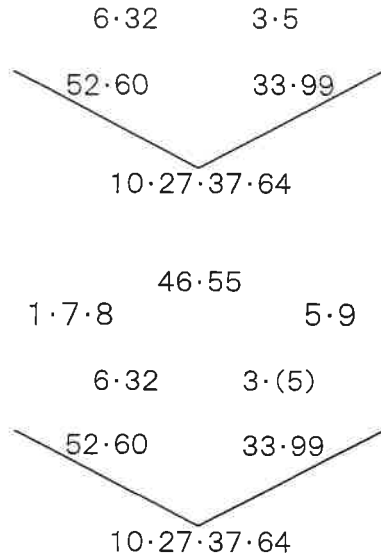
8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
 →早出開始 8・9・33 6  
 46・52  
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
 本隊出発 10 5

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、(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&ペッパー

11:00 投内連係&バントシフト  
 牽制&重盗&ランダウン  
 投手...17・18・22・23  
 29・45・57  
 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 } 07 打・走・守・バ・T  
       5・6・9       T・打・走・守・バ  
 02 { 1・7・8・60 } 01 バ・T・打・走・守  
       3・33・55・99 } 守・バ・T・打・走  
 08 { 10・27・37・64 } 04 走・守・バ・T・打

《 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・17・18・21  
 23・25・29・30・45  
 57  
 遠投(サードスロー) 18  
 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

14:15 個別強化

◎打撃 <メイン> ...03 ◎打撃 <室内>  
 9・33  
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 10・37 52 5

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

**CATCH**  
**the FLAG**  
 2018 栄光をつかみ獲れ!