



2018 SPRING CAMP

ホーム用ユニフォーム

2018 2月 6日(火)

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、(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&バントシフト
 投手…14・19・20・21 6・32 3・5
 25・36・48 52・60 33・99
 外野手…コーチ指示 10・27・37・64

12:00 シートノック
 シートノック後27・37ブルペン 46・55
 1・7・8 5・9

6・32 3・(5)
 52・60 33・99
 10・27・37・64

12:15 ランチ&セッティング

12:45 打廻り
 <メイン>BP…25→23→45→57
 投手 (32 52 46) 07 打・走・守・バ・T
 投手 (5 6 9) T・打・走・守・バ
 02 (1 7 8 60) 04 バ・T・打・走・守
 (3 33 55 99) 01 守・バ・T・打・走
 08 (10 27 37 64) 03 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・16・17・18
20・21・22・25・29
30・36・43・45・48
- 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

14:15 個別強化

◎打撃 <メイン> …06 ◎打撃 <室内>
 6・9・10・32・46・52
 ◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
 27・37 5・33 7・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 A…3・6・8・33・37・46・64
 体幹 B…5・9・10・32・52・55

