



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 17日(土)

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 52
 33・46
 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
 本隊出発 10 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
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 } 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
 { 32・46・52 } { 走・守・バ・T・打

12:10 ランチ

12:40 シートノック 1・7・(5) 8・46 9・55

6・32 3・5

52・60 33・99

12:50 整備

10・27・37・64

13:00 紅白(7イニング) 紅…先攻 白…後攻

投手 紅…20(2)→12(1)→29(2)→22(2)
 白…18(2)→47(1)→48(2)→23(1)→25(1)

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

※守備シートノック位置

《 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
19・20・30・43・57

遠投(サードスロー) 45

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

15:15 個別強化

◎打撃 <メイン> …08 ◎打撃 <室内>
コーチ指示

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>
27・64 3・60 8・9・46

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・64

体 幹 A…3・6・8・33・37・46

CATCH the FLAG

2018年2月17日(土)