



# 2018 SPRING CAMP

## ホーム用ユニフォーム

2018 2月 2日(金)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

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					

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

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 & ペツパー

6・32 3・5

11:30 投内連係  
 投手…14・19・20・21 7・52・60 33・99  
 25・36・48  
 外野手…コーチ指示  
 投内終了後捕手はブルペン 10・27・37・64

12:00 内外別ノック

1・8・9・46・55コーチ指示 6・32 3・5  
 7・52・60 33・99

12:30 ランチ&セッティング

13:00 打廻り  
 <メイン>  
 07 ( 32 46 52 )  
 04 ( 5 6 9 )  
 01 ( 1 7 8 60 )  
 02 ( 3 33 55 99 )  
 08 ( 10 27 37 64 )

カ  
ー  
ブ

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

14:20 個別強化

◎打撃 <メイン> …03・06 ◎打撃 <室内>  
 6・8・32・46・52

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
 10・64 33 5・9

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・16・17・18  
19・20・21・22・23  
25・29・30・36・43  
45・47・48・57
- 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

