



# 2018 SPRING CAMP

## ホームユニフォーム

2018年 2月 9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 9・32・33・46・52 6

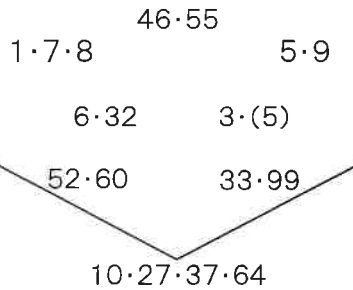
本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
10 5・8

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>BP...21→43→19→36  
08 { 27・37・46・64 ) 06 打・走・守・バ・T  
      { 3・33・55・99 ) 04 T・打・走・守・バ  
02 { 1・7・32・60 ) 01 バ・T・打・走・守  
投手 ( 5・6・52 ) 守・バ・T・打・走  
投手 ( 8・9・10 ) 07 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...25→23→45→57 A先打 B後打  
守備シートノック位置(ライト山下)

A 46・6・27・8・3・33・9・60・64

B 5・10・55・37・7・1・99・32・52

14:20 個別強化

◎打撃 <メイン> ...03 6・27・33・55	◎特走 <メイン> 6・9・27・33・37 46・52・55
◎捕手 <サブ> 10・64	◎内野 <サブ> 3・5
	◎外野 <メイン> 8・9・46・55

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

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
---

### 《 投 手 》

キャッチボール

サブ投内連携

サイドノック

ピッチング 12・14・15・16・17  
18・20・22・29・30  
47・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

