



# 2019 SPRING CAMP

## ホームユニフォーム

2019年 2月 11日(月)

◎投手特守 <メイン三塁側>  
11・23・25・34・40・45

◎打撃 <メイン> ◎内野 <メインorサブ>  
5・6・33・46 4・31  
52・53・55

◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
10・62 8・9

11	14	17	18	19	20	23	25	26	27
28	30	34	40	42	45	48	54	68	69
10	62	64							
4	5	6	31	33	52	56	60		
1	8	9	46	53	55				

8:50 早出ウォーミングアップ  
→早出開始

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ(投手はサブでアップ)  
早出終了後セッティング

10:40 打廻り  
<メイン>

08	[ 10 52 62 64 ]	04	打・走・守・T
	[ 5 8 9 33 ]		T・打・走・守
02	[ 1 31 55 60 ]	01	守・T・打・走
03	[ 4 6 46 53 56 ]	07	走・守・T・打

12:00 ランチ

		53 55	
1	8 46		5 9
	6 52	4 5 56	
12:40	シートノック	31 60	33
		10 62 64	

13:00 シート打撃

投手…69-14-48-20-23-19-40-28-26

打順…コーチ指示

守備…コーチ指示

個別強化…コーチ指示

◎打撃 <メイン> …

◎走塁 <メイン>

◎捕手 <サブ>

◎内野 <サブ>

◎外野 <メイン>

ランニングメニュー …S&C指示

ウェイトトレーニング A…4・6・10・31・46・56・64

体幹 B…5・8・33・52・53・62

### 《 投 手 》

キャッチボール

投内

ピッチング 68

守備 牽制

遠投 サードスロー

ランニングメニュー

補強・強化 T打撃 チューブ

☆強打ノック☆ コーチ指示

ウェイトトレーニング

