



# 2019 SPRING CAMP

## ホームユニフォーム

2019年 2月 12日(火)

8:50 早出ウォーミングアップ  
→早出開始

◎投手特守 <メイン三塁側>  
11・23・25・34・40・45

◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>  
4・5・8・9・31 56  
46・52・53

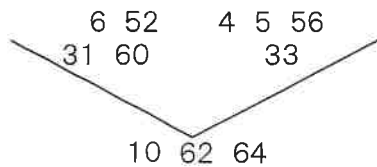
◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>  
10・62 46・53

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				

10:00 ウォーミングアップ→アジリティ  
投内メンバーアジリティ参加

10:40 キャッチボール&ペッパー

10:50 投内 ピックオフ  
投手 11・17・18・19・25  
26・28・34・40・45



外野手…コーチ指示

11:50 内外野別ノック

12:30 ランチ&セッティング

13:00 打廻り BP…27  
<メイン>

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

14:20 個別強化…コーチ指示

◎打撃 <メイン> …06 ◎走塁 <メイン>  
8・9・31  
52・55・56

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <メイン>  
10・64 4・5・6・33 46・53

ランニングメニュー …S&C指示

体幹 A…4・6・10・31・46・56・64

ウェイトトレーニング B…5・8・33・52・53・62

### 《 投 手 》

キャッチボール

投内

ピッチング 17・18・25・45

守備 牽制

遠投 サードスロー 34

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

