



2019 SPRING CAMP

ホームユニフォーム

2019年 2月 10日(日)

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>
6・8・9・31 4・56
46・53

◎捕手 <メイン> ◎外野 <メイン>
10・62 5・55

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

12:40 シートノック

				53	55				
	1	8	46				5	9	
			6	52			4	5	
			31	60			33	56	
							10	62	64

13:00 シート打撃 (カウント1-1)

投手…18-25-34-45-11-17

打順…コーチ指示

守備…コーチ指示

14:30 個別強化

◎打撃 <メイン> …06 4・6・8・9・33

◎走塁 <メイン> 31・46・53・56

◎捕手 <サブ> 10・62

◎内野 <サブ> 52

◎外野 <メイン> 5・55

ランニングメニュー …S&O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 14・27・28
30・42・48
- 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

