



# 2019 SPRING CAMP

## ホーム用ユニフォーム

2019年 2月 5日(火)

◎投手特守 25・34 <メイン三塁側>

8:50 早出ウォーミングアップ  
→早出開始

◎打撃 <室内>  
4・6・9・31  
33・46・53

◎内野 <メイン>  
52・56

◎捕手 <メイン>  
10・62

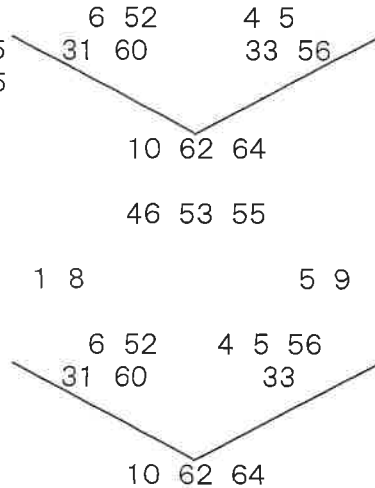
◎外野 <メイン>  
5・55

11	14	17	18	19	20	23	25	26	27	28
30	34	40	41	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→ベースランニング

10:40 キャッチボール&ペッパー

10:50 投内 バントシフト  
投手… 11・17・18・19・25  
26・28・34・40・45  
外野手… コーチ指示



11:40 シートノック

終了後捕手はブルペン

11:55 ランチ&セッティング

12:30 打廻り P…25・34・45

<メイン>

P	[	4	6	8	9	]	07	打・走・守・T
		5	33	46	53			T・打・走・守
08	[	1	31	55	60	]	04	守・T・打・走
06	[	10	52	56	62	64]	01	走・守・T・打

### 《 投 手 》

キャッチボール

サイドノック

ピッチング 11・14・17・18・19・23  
26・27・28・30・40・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☆ 11・17・18・19・25  
26・28・34・40・45

ウェイトトレーニング

14:00 個別強化

◎打撃 <メイン> …02・03  
6・8・9・33

◎打撃 <室内>

◎捕手 <サブ>  
10・62

◎内野 <サブ>  
4・31

◎外野 <メイン>  
5・55

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

