



2021 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2021 2月 1日(月)

ホテル出発 早出なし

9:30 歓迎セレモニー…監督・コーチ・選手参加

11	12	13	14	15	17
20	21	25	28	34	36
40	41	43	61	64	
10	38	62	127		
4	5	6	49	52	56 60
1	7	9	35	58	68 73

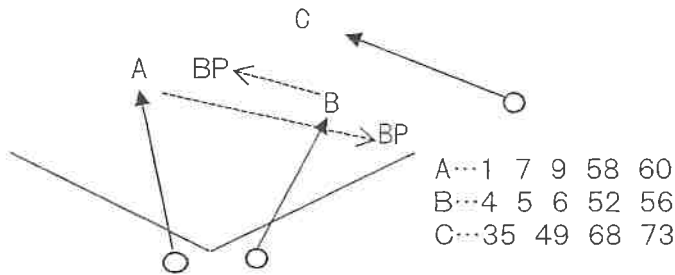
セレモニー後 ウォーミングアップ→アジリティ→ベースランニング
投内メンバーはメインでアジリティ
投内メンバー以外はサブでアジリティ

11:00 キャッチボール&ペッパー

11:20 投内連係
投 手…11 12 17
 21 40 64
外野手…コーチ指示
投内終了後捕手はブルペン

 6 56 4 5
 49 60 52 58
 10 38 62 127

11:50 3ヶ所ノック (1組10分 A→B→C)



12:30 ランチ&セッティング
室内打撃…1 60 BP…06

13:10 打廻り
〈メイン〉

07 (52 56 68 73	} 右 カ ー ブ	打・走・守・T
05 (5 6 7 9		T・打・走・守
04 (4 35 49 58		守・T・打・走
01 (10 38 62 127		走・守・T・打

《 投 手 》

- キャッチボール
- サブ投内連係
- サイドノック
- ピッチング 全員
- 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

14:40 個別強化

◎打撃 〈メイン〉 …02 03 08 5 6 7 9 58	◎打撃 〈メイン〉 35 49 56	
◎捕手 〈サブ〉 10 38 62 127	◎内野 〈サブ〉 4 52	◎外野 〈サブ〉 68 73

ランニング終了後ウエイト