



2021 SPRING CAMP

ビジターユニフォーム ビジターキャップ

2021年 2月 4日(木)

早出ホテル出発 (投手…コーチ指示)

8:50 早出ウォーミングアップ ◎打撃 <室内> ◎内野 <メイン>
 →早出開始 4 5 6 10 49
 35 52 56
 本隊出発 ◎捕手 <メイン> ◎外野 <室内>
 38 62 127 68 73

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

10:00 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

《 投 手 》

11:00 キャッチボール&ペッパー

6 56 4 5
 49 52 58

11:20 投内連係 バントシフト 牽制
 投手… 11 12 17
 21 40 64
 外野手…コーチ指示

10 38 62 127

7 35

12:00 シートノック

4 73 9 68

6 56 (4) 5
 49 52 58

10 38 62 127

12:20 ランチ&セッティング
 室内打撃…1 60 BP…04

13:00 打廻り 投手…25→13→61→20
 <メイン>

投手 (4 52 62 73)	}	01 打・走・守・T
投手 (5 7 35 49)		T・打・走・守
06 (6 9 56 68)		05 守・T・打・走
02 (10 38 58 127)		07 走・守・T・打

キャッチボール

サブ投内連係

サイドノック

ピッチング 13 14 15 20
 21 28 36 40
 41

遠投(サードスロー)
 12

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> …03 08 ◎打撃 <室内>
 49 52 56 68 73

◎捕手 <サブ> ◎内野 <サブ> ◎外野 <サブ>
 10 38 62 127 5 6 4 7 35

個別終了後ウエイトルーム集合(ランニング)

ビジターユニフォーム

ビジターキャップ