



2022 SPRING CAMP

ホームユニフォーム キャンプキャップ

2022年 2月 1日(火)

8:50 ホテル出発 早出なし

9:20 歓迎セレモニー…監督・コーチ・選手参加

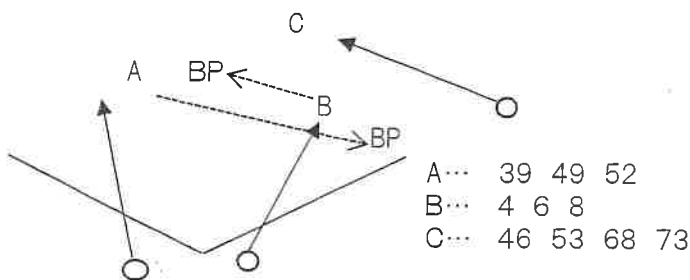
11	12	13	14	15
16	17	19	25	26
28	40	41	44	
10	22	37	38	
4	6	8	39	
49	52	60		
1	46	53	68	73

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

11:00 キャッチボール&ペッパー
終了後捕手はサブ移動

《 投 手 》

11:20 3ヶ所ノック (1組10分 A→B→C)



- 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

12:00 ランチ&セッティング
室内打撃…1 60 BP…02

12:50 打廻り

〈メイン〉			
07 (46	49	52 73
05 (4	6	53
04 (8	39	68
01 (10	22	37 38

右カブ

打・走・守・T
T・打・走・守
守・T・打・走
走・守・T・打

打廻り後ランニング

個別強化

◎打撃 〈メイン〉 …03 08
8 37 46 53

◎打撃 〈室内〉

◎捕手 〈サブ〉
10 22 38

◎内野 〈サブ〉
4

◎外野 〈メイン〉
68 73

個別後全員ウエイトルームへ