



ホーム+ピジター&amp;CAMPキャップ

2023年2月22日(水)

7:30 投手早出組ホテルバス出発

8:00 野手早出組ホテルバス出発  
到着後 早出組W-UP

8:40 本隊組ホテルバス出発

9:00 本隊組W-UP  
→終了後、投手はサブへ移動12・13・15・16・17・19・20・25・28・29  
42・44・45・48・54・59・61・69・75  
22・37・64・125  
0・4・5・8・30・32・52・56  
9・10・35・46・51・72

〔野手〕	〔投手〕
9:50 打廻り	9:50 キャッチボール
11:20 ランチブレイク	10:10 投内連携
12:10 2ndアップ & キャッチボール	10:30 ピッチング 17・28・45 遠投(サードスロー) なし
12:30 シートノック	ランニングメニュー
13:00 紅白ゲーム ※8イニング (先攻…紅 後攻…白)	補強・強化
終了後 ランニングメニュー	シャドーピッチング
個別練習	個別練習 コーチ指示
ウェイトトレーニング	ウェイトトレーニング

## ◆打廻り

①	01	22・37・64・125
②	05	5・10・30・52
③	04	0・4・46・51
④	08	8・35・72
⑤	06	9・32・56

## ◆早出練習

打撃	室内	8・9・51
捕手	メイン	22・37・64・125
内野	メイン	4・56
外野	メイン	35・46

## ◆紅白ゲーム

紅(ピジター)	VS	白(ホーム)
⑧ 35	1	⑧ 10
④ 4	2	⑥ 0
③ 46	3	④ 5
⑤ 52	4	③ 8
⑨ 51	5	⑤ 30
② 22	6	⑦ 9
⑥ 56	7	⑨ 72
⑦ 125	8	② 37
DH 64	9	

白(ホーム)	紅(ピジター)
13 (2)	75 (2)
44 (2)	48 (2)
54 (1)	25 (1)
42 (1)	69 (1)
12 (1)	19 (1)
29 (1)	(59) (1)

## ◆個別練習

打撃	メイン	5・8・37・46
捕手	サブB	125
内野	サブA	0・32
走塁	メイン	4・9・35・56

## ~Information~

▶紅白ゲーム実施

※全員ホーム・ピジター両方用意