



ホームユニ&通常キャップ

2023年2月14日(火)

- 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【室内】
 8:40 本隊組ホテルバス出発
 9:00 本隊組W-UP【室内】
 9:40 アジリティ
 →終了後、全体集合
 →その後、野手はメイン球場へ移動

12・13・15・16・17・19・20・25・28・29
 42・44・45・48・54・59・61・69・75
 22・37・64
 0・3・4・5・6・8・30・32・52・56
 9・10・35・46・51・72

〔野手〕		〔投手〕	
10:00	ベースランニング【メイン】	10:00	キャッチボール【室内】
10:15	キャッチボール&ペッパー	10:20	投内連携
10:30	セーフティ・偽装スクイズ 参加BP…05	10:40	ピッチング 12・16・28・29・44 45・48・59・69
11:00	打廻り	遠投(サードスロー)	なし
12:30	全体集合&ランチブレイク	ランニングメニュー	
12:45	LIVE BP (ランチブレイク中) 投手…13・75・25・54 打者…3・6・10・30・46	補強・強化	
13:40	個別練習	シャドーピッチング	
終了後	ランニングメニュー ウェイトトレーニング	個別練習	コーチ指示
		ウェイトトレーニング	

◆打廻り

①	08	0・4・46・51	カ ー プ
②	03	5・6・9・72	
③	02	3・10・30・39	
④	07	8・35・52・56	
⑤	04	22・32・37・64	

打・走・守・ス・T
 T・打・走・守・ス
 ス・T・打・走・守
 守・ス・T・打・走
 走・守・ス・T・打

◆早出練習

打撃	室内	4・9・35・56
捕手	室内	22・37・64
内野	室内	8・32
外野	室内	51

◆個別練習

打撃	メイン	3・5・6・46
捕手	サブB	22・37・64
内野	サブA	0・32
外野	メイン	4・9・72・35

~Information~

・松坂大輔 臨時コーチ最終日