



ホームユニ&Campキャップ

2024年2月6日(火)

8:50 ホテルバス出発(早出練習なし)

00・13・14・15・16・17・19・20・21・23
25・34・42・45・48・54・56・61・69・70

9:20 歓迎セレモニー(監督・選手・コーチ参加)

22・27・65

10:00 ウォーミングアップ&アジリティ
→投手はアップ終了後、サブにてアジリティ

0・5・6・10・30・31・32・44・50・133
9・51・55・63・73

野手	投手
10:45 ベースランニング	10:30 アジリティ
11:00 キャッチボール&ペッパー →終了後、捕手はブルペンへ	キャッチボール
11:20 内外野別ノック	守備練習
11:50 ランチブレイク	ピッチング 00・14・15・16・17・20 23・25・34・42・45・48 56・69・70
12:50 打廻り	ランニングメニュー
14:20 個別練習	補強・強化
終了後 ランニング	シャドーピッチング 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

◆内外野別ノック

外野手(コーチ指示)

内野A...5・6・44・133

内野B...0・10・30・31・50

A・Bローテーション

22・27・65

◆打廻り

①	02	0・31・51・73	右 カ ー ブ
②	03	10・30・50	
③	08	5・6・44・55	
④	06	9・63・133	
⑤	01	22・27・65	

打・走・守・バ・T
T・打・走・守・バ
バ・T・打・走・守
守・バ・T・打・走
走・守・バ・T・打

◆個別強化

打撃	メイン	51・63・133
打撃	室内	10・31
捕手	サブB	22・27・65
内野	サブA	0・30
外野	コーチ指示	9・31

~Information~

9:20 市民歓迎セレモニー