

2019年嘉手納春季キャンプ



Go Beyond the Limit.

2月15日 (金)

10:00	野手		投手					10:00
	DL		A	B	C	D	DL	
	7・32 63・64	3・4・23・36・38・40・44・50・57・61・66	41・43 104	22・54 107	49・58 91	15・34 68・28	11・24 45・46・59 100・106	
10:00	W-up (M)							10:00
	キャッチボール (M) & ベッパ-		キャッチボール(M)		キャッチボール (SB)			
	GAME SIMULATION PRACTICE (総合練習) (M)				投内連携 (SB)			
	内外野別ノック		P	EX	S&C	バント		
	ベースランニング							
	S&C		バント	P	EX	S&C		
	(BP:59)ランチ打 (3・66・23・61・57・50)		S&C	バント	P	EX		
	Individual 打: 4・40・44 守(外): 57 守→打: 36・38 WT: 23・50		EX	S&C	バント	P		
			ランチ					
			個別&WT					
捕手	32: 益子 50: 山本 66: 西森		11: 東 15: 井納 22: 熊原 24: 藤藤 28: 勝又					
内野手	4: 伊藤(裕) 7: 石川 23: 大河		34: 平田 41: 櫻井 43: 進藤 45: 綾部 46: 田中					
	38: 山下 40: 飛雄馬 36: 狩野		49: 赤間 54: 寺田 58: 武藤 59: 平良 68: 藤岡					
外野手	44: 佐野 61: 中川(大) 64: 百瀬		91: 中後 100: 宮城 104: 中川(虎) 106: 水野 107: コルデロ					
	3: 梶谷 57: 青柳 63: 関根							

練習項目			
・ウォーミングアップ (Warm-up)	・投球練習 (Pitching)	M	メイン球場
・着替え (Change)	・シート投球 (Live BP)	SB	サブグラウンド
・キャッチボール (Play catch)	・特打 (Extra Batting)	IN	室内
・バント練習 (Drill exercise)	・特守 (Extra Fielding)	B	ブルペン
・投内連携 (PFP)	・特走 (Extra Running)	BS	ブルペンサイド
・打撃投手 (BP)	・エクササイズ (Exercise)	R	陸上競技場
・シートノック (Fielding practice)	・Conditioning (コンディショニング)		
・シート打撃 (Situation Batting)	・ストロング&コテージイニング (S&C)		
・マシン打撃 (Machine)	・一ヶ所バットイング (1 spot batting practice)		
・ベースランニング (Base Running)	・盗塁タイム測定 (Steal Time)		
・各塁間 (Base to base throwing)	・ノック (knock)		
・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee)	・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock)		
・ブルペン (Bull-pen)	・ゲームノック (Situation knock)		
・特別 投内連携 (Extra PFP)	・重盗防止 (Double steal prevention)		
・バントバント (Defense Bunt)	・ファールフライ (You Me)		
・特バント (Extra Bunt)	・野球教室 (Kids Baseball Lesson)		
・紅白戦 (Intrasquad game)	・打球捕 (Take fly ball)		
・スチール (Stolen base)	・ランダウン (Rundown Play)		
・個別 (Individual)	・ウエイト (WT)		