

2019年 宜野湾春季キャンプ

2月10日 (日)

Go Beyond the Limit.



	野手					投手				10:00																		
	A	B	C	D	E	A	B	C	D																			
	51・0 1・00	25・2 99・9	31・5 33・52	37・8 60	29・10 39	14・21・26 27・16	19・35・17 53・62	30・42 48・12	65・67・47 92・94																			
Warm-up (M)																												
着替え・キャッチボール (M)					着替え・キャッチボール (M)		着替え・キャッチボール (多目的)			10:00																		
投内連携 (M)					投内連携 (M)		各塁攻撃 (SB)			11:00																		
バントシフト (M)					16・27・12・35・17																							
内外野別ノック (M)					バントシフト打者 (M)																							
カットプレー (M)					14・42・30・26																							
ベースランニング (M) 【セフェイスクイズ】					エクササイズ	バント・TEE	BT	Pitching (B)	BT																			
ランチ																												
コンディショニング (M)					BP(各10分) 21	エクササイズ	バント・TEE	BT	Pitching (B)																			
BT (M)	TEE (M)	守備	BT (BS)	LONG TEE (M)																								
LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	守備	BT (BS)	BT	Pitching (B)	エクササイズ	バント・TEE	BT																			
BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	守備																								
守備	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE (M)	バント・TEE	BT	Pitching (B)	エクササイズ	エクササイズ																			
TEE (M)	守備	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)																								
強化トレーニング					ゴロ捕 (SB)																							
【個別】 (打者)					強化・EX (トレーナー指示)																							
特打(M) : 51・8					シャドーP・繩跳び (ブルペン)																							
特ロングTEE(M) : 5・33					個別・WT																							
特BS : 10・00・37					個別・強化練習 (SB)																							
特TEE :					※ブドウ畠 コーチ指示																							
【特守】																												
(捕手) :																												
(内野) : 31・60																												
(外野) : 52																												
(特走) :																												
捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光 39 鎌井 博希	内野手	投手	1.2 阪口 啓亮 14 石田 健大 16 大賀 晋一 17 三崎 輝 19 山崎 康昇 21 今永 弁太 26 渡辺 達大 27 上栗谷 大河 30 斎藤 恵史 35 三上 朋也 42 E.リオス 47 砂田 駿樹 48 京山 将弥 53 S.バットン 62 E.エスコバー 65 国吉 佑樹 67 古村 徹 92 田村 丈 94 笠井 崇正																								
内野手	0 中井 大介 2 J.ロペス 5 倉本 寿彦 9 大和 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎 60 知野 直人 99 N.ソト																											
外野手	00 宮本 秀明 1 桑原 梢志 8 神里 和毅 25 向香 嘉智 33 乙坂 智 37 楠本 泰史 52 細川 成也																											
練習項目	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ (Warm-up) ・着替え (Change) ・キャッチボール (Play catch) ・バント練習 (Drill exercise) ・投内連係 (PFP) ・打撃投手 (BP) ・シート打撃 (Fielding practice) ・シート打撃 (Situation Batting) ・マシン打撃 (Machine) ・ベースランニング (Base Running) ・各塁攻撃 (Base to base throwing) ・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee) ・ブルペン (Bull-pen) ・特別 投内連係 (Extra PFP) ・バント (Defense Bunt) ・特バント (Extra Bunt) ・紅白戦 (Intrasquad game) ・スチール (Stolen base) 																											
	<ul style="list-style-type: none"> ・投球練習 (Pitching) ・シート投球 (Live BP) ・特打 (Extra Batting) ・特守 (Extra Fielding) ・特走 (Extra Running) ・エクササイズ (Exercise) ・Conditioning (コンディショニング) ・ストレングス＆コンディショニング (S&C) ・一ヶ所バッティング (1 spot batting practic) ・盗塁タイム測定 (Steal Time) ・ノック (Knock) ・内野・外野ノック (Infield・Outfield knock) ・ゲームノック (Situation knock) ・重盗防止 (Double steal prevention) ・ファールフライ (You Me) ・野球教室 (Kids Baseball Lesson) ・打球捕 (Take fly ball) ・ランダウ (Rundown Play) 										練習場所																	
											M: メイン球場 SB: サブグラウンド IN: 室内 B: ブルペン BS: ブルベンサイド 多目的																	