

2019年 宜野湾春季キャンプ

2月10日 (日)

Go Beyond the Limit.



10:00

練習項目	練習場所
・ウォーミングアップ (Warm-up)	M: メイン球場
・着替え (Change)	SB: サブグラウンド
・キャッチボール (Play catch)	IN: 室内
・バント練習 (Drill exercise)	B: ブルベン
・投内連携 (PFP)	BS: ブルベンサイド
・打撃投手 (BP)	多目的
・シートノック (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)	
・各塁知- (Base to base throwing)	
・打撃・バント・ティ打撃 (Batting・Bunt・Tee)	
・ブルベン (Bull-pen)	
・特別 投内連携 (Extra PFP)	
・バントシフト (Defense Bunt)	
・特バント (Extra Bunt)	
・紅白戦 (Intrasquad game)	
・スチール (Stolen base)	
・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)	
・ストロング&コンディショニング (S&C)	
・一ヶ所バティング (1 spot batting practice)	
・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)	
・ランダウン (Rundown Play)	