

第 3 回

日 南 キ ャ ン プ

2017. 12. 24～12. 29

(5泊6日)

1へのこだわり

宮崎日大高校野球部

宿舎 ホテルシーズン日南 0987-22-5151

東光寺総合運動公園野球場ほか

宮崎日大野球部 練習メニュー		平成29年12月24日(日)	
1へのこだわり			
野手	捕手	投手	
8:00	集合(荷積)		
9:00	日南キャンプ出発		
10:30	荷物整理・マシン3台(部屋&球場)		
12:00	ランチタイム		
13:00	UP/CB(トレ)		
14:00	実践守備		
15:00	軽食		
15:30	投手 メニュー参加		
16:30			① A 打撃/打捕
17:30	② 陸上トラック	① A 打撃/打捕	
19:00	陸上トレーニング ランニング宿舎		
19:45	夕食		
20:15	ミーティング		
23:00	消灯		

宮崎日大野球部 練習メニュー		平成29年12月25日(月)
1へのこだわり		
野手	捕手	投手
6:00	起床・浜ランニング	
6:45	朝食	
8:00	東光寺総合運動公園野球場ランニング	
9:30	守備集合・ミーティング	
9:45	UP/ CB(トレ)	
10:45	守備	投内連携 サイドノック
11:45	ランチタイム	
12:45	紅白戦準備	
13:00	紅白戦	
15:00	軽食	
15:30	① A 打撃/ 打捕	A組 メニュー参加 他組 陸上トラック
16:30	② F 打撃/ 打捕	
16:30	② F 陸上トラック	① A 陸上トラック
17:30	強化ランニング&筋トレ	
18:45	ランニング宿舎	
19:30	夕食	
20:00	ミーティング	
23:00	夜間練習&勉強	
	消灯	

宮崎日大野球部 練習メニュー		平成29年12月26日(火)
1へのこだわり		
野手	捕手	投手
6:00	起床・浜ランニング	
6:45	朝食	
8:00	東光寺総合運動公園野球場ランニング	
9:30	守備集合・ミーティング	
9:45	UP/ CB(トレ)	
10:45	打撃 2組	投手 メニュー参加
11:45	ランチタイム	
12:45	紅白戦準備	
13:00	紅白戦	
15:00	軽食	
15:30	特守・特打	他の選手～陸上トラック
16:30	強化ランニング&筋トレ	
17:30	ランニング宿舎	
18:45	夕食	
19:30	ミーティング	
20:00	夜間練習&勉強	
23:00	消灯	

宮崎日大野球部 練習メニュー

平成29年12月27日(水)

1へのこだわり

野手

捕手

投手

6:00

起床・浜ランニング

6:45

朝食

8:00

東光寺総合運動公園野球場ランニング

9:30

守備集合・ミーティング

9:45

UP/ CB(トレ)

10:45

①
打撃/ 打捕

②
陸上トラック

投手
強化ランニング・強化運動

11:45

②
打撃/ 打捕

①
陸上トラック

12:45

特守・特打

他の選手～ランニング宿舎

13:30

午後 休養

18:45

夕食

19:30

ミーティング

20:00

夜間練習&勉強

23:00

消灯

宮崎日大野球部 練習メニュー		平成29年12月28日(木)
1へのこだわり		
野手	捕手	投手
6:00	起床・浜ランニング	
6:45	朝食	
8:00	東光寺総合運動公園野球場ランニング	
9:30	守備集合・ミーティング	
9:45	UP/ CB(トレ)	
10:45	守備	投内連携 サイドノック
11:45	ランチタイム	
12:45	紅白戦準備	
13:00	紅白戦	
15:00	軽食	
15:30	① A 打撃/打捕	A組 メニュー参加 他組 陸上トラック
	② F 打撃/打捕	
16:30	② F 打撃/打捕	① A 陸上トラック
17:30	特守・特打	強化ランニング&筋トレ
18:45	ランニング宿舎	
19:30	夕食	
20:00	ミーティング	
23:00	夜間練習&勉強	
	消灯	

宮崎日大野球部 練習メニュー		平成29年12月29日(金)
1へのこだわり		
野手	捕手	投手
6:10	起床・浜ランニング	
8:00	朝食	
9:00	チェックアウト・バス移動	
9:45	UP/CB(トレ)	
10:15	UP/CB(トレ)	
11:15	① 打撃/打捕	投手全員 陸上ランニング・12:00終了
12:15	② 打撃/打捕	
	② 陸上トラック	① 陸上トラック
13:15	球場(荷作り)	
15:00	日南出発	
	日大到着	
<p>お疲れ様でした。来年は全員素晴らしい年にしましょう。</p> <p>年末年始休み 12月30日(土)~1月3日(水)</p> <p>練習始め 1月4日(木) 12:30 第2寮集合</p> <p>13:40 宮崎神宮参拝~練習</p>		