

2010年度 春季キャンプ

Yokohama Baystars

2月1日



		野 手				投 手				
		A	B	C	D	A	B	C		
10:00		10.橋本 61.武山 36.細山田	3.スレッジ 51.カスティーヨ 31.吉村	23.藤田 37.早川 7.石川	39.内藤 50.下園 0.山崎	11.山口 12.吉川 13.坂元	21.吉見 30.真田 57.加藤	17.清水 18.三浦 20.木塚	10:00	
:40		59.黒羽根 62.高森 32.稲田	2.内川 25.村田	6.松本 33.大西	63.梶谷 40.桑原(義)	14.小林 19.藤江 22.高崎	15.高宮 44.石井 24.寺原	27.ブーチェック 34.篠原	:40	
11:00		W - up (M)							:40	
:40		着替え・キャッチボール・バット				バント(S)	バスター・BT(S)	Tee・左右打(S)	:40	
11:00		バースタニング (スパイ着用)				バスター・BT(S)	Tee・左右打(S)	バント(S)	:50	
:40		4ヶ所ノック (7分×4回)				Tee・左右打(S)	バント(S)	バスター・BT(S)	11:00	
11:10		A 10. 61. 36. 69. 32. 62 B 3. 51. 25. 7. 23				キャッチボール (S)			11:10	
11:40		C 2. 31. 6. 37. 33 D 0. 63. 39. 50. 40				各塁スローラングラー (S)			11:40	
12:00		Aサド→ファースト Bショート→セカンド (DP)				バースタニング (S) *アップシューズ着用			12:30	
12:10		Cセカンド→ホーム D外野守備				ランチ			12:50	
:40		動き方 A → B → C → D → A				キャッチボール (S)			13:30	
12:40		強化				体幹(S)	体幹(S)	ピッチング練習前ドリル(S)	14:00	
13:10		ランチ							:30	
:40		打	BS	守	走	バント・インボール(S)	ピッチング練習前ドリル(S)	ピッチング練習	15:00	
14:10		走	打	BS	守	ピッチング練習前ドリル(S)	ピッチング練習	体幹(S)	:30	
:40		守	走	打	BS	ピッチング練習	バント・インボール(S)	バント・インボール(S)	16:00	
15:10		BS	守	走	打	S & C強化			17:00	
:30		全員ロングティー				個別練習 (コーチ指示)			:30	
		特打 7. 23 (M)				ショット・ピッチング (IN)				
		特守 36. 59 (コーチ指示)								
		0. 63 (BS) 6. 50 (M)								

For the Team !!

(M) →メイン球場
 (S) →サブ球場
 (BS) →ブルペンサイド (メイン球場隣の室内)
 (IN) →室内練習場
 ※練習内容等が変更になる場合があります。