

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月3日



★ 9:00 アーリーワーク (36,51,61)

	野 手				投 手					
	A	B	C	D	A	B	C	D		
	10.橋本 61.武山 36.細山田	23.藤田 37.早川 7.石川	3.スレッジ 51.カスティージョ 31.吉村 2.内川 25村田	39.内藤 50.下園 0.山崎	11.山口 17.清水	15.高宮 30.真田 13.坂元	57.加藤 18.三浦 20.木塚	14.小林		
10:00	59.黒羽根 62.高森 32.稲田	6.松本 33.大西		63.梶谷 40.桑原(義)	19.藤江 34.篠原	44.石井 24.寺原 22.高崎	12.吉川 27.ブーチェック 21.吉見		10:00	
	W-up (M)				W-up(M)・着替え(IN)・キャッチボール(多)					
:40	ベースランニング (スパイク着用)				投内連係				コ ー チ 指 示	11:20
11:00	着替え・キャッチボール・ベーパー				M = 11.12.13.15.19.22.24.30 S = 17.18.20.21.27.34.44.57					
:20	投内・内外野ノック				各塁2回・2カ所・ラングウ送球 (S)					
					ベースランニング (S)					
					ランチ					
12:00	強化				ハント(IN)	バスター・バテイング(IN)	Tee・左右(IN)			
:30	ランチ				バスター・バテイング(IN)	Tee・左右(IN)	ハント(IN)			
13:00					Tee・左右(IN)	ハント(IN)	バスター・バテイング(IN)			
:30	打	BS	守	走	体幹(IN)	体幹(IN)	ピッチング練習前ドリル(IN)			
14:00	走	打	BS	守	マテ イソボール(IN)	ピッチング練習前ドリル(IN)	ピッチング練習			15:00
:30	守	走	打	BS		ピッチング練習	体幹(IN)			
15:00	BS	守	走	打		マテ イソボール(IN)	マテ イソボール(IN)		:30	
	全員ロングティー				S&C強化					
	特打 33.37 (M)				個別練習					
	特守 36.59 (コーチ指示)				ショット・ピッチング (IN)					
	0.23 (SB) 6.39 (M)									
	個別練習									

★ 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
(多)→多目的広場
※練習内容等は変更になる場合があります。