

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月6日



7-リリーフ
打6.50(M) 守36.59.
61(SB)

★ 9:00

野 手				投 手			
A	B	C	D	A	B	C	
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.カスティーヨ 31.吉村	39.内藤 50.下園 0.山崎	11.山口 22.高崎	15.高宮 12.吉川 13.坂元	17.清水 18.三浦 20.木塚 27.ブーチェック	
59.黒羽根 62.高森 32.稲田	6.松本 33.大西	2.内川 25.村田	63.梶谷 40.桑原(義)	24.寺原 14.小林	44.石井 19.藤江 30.真田	57.加藤 21.吉見 34.篠原	
ウォーミングアップ (M)				ウォーミングアップ (M)・着替え (IN)・キャッチボール/ランダム (多)			
着替え・キャッチボール・ペグパー				投内連係・サインレ			
投内・シートノック・外野フライ捕				M = 11. 12. 13. 15. 19. 22. 24. 30 S = 17. 18. 20. 21. 27. 34. 44. 57. 14			
強化				各塁前-2カ所 (S)			
ランチ				ランチ			
打撃練習		BS	守備練習	走塁練習	体幹 (IN)	体幹 (IN)	ピッチング練習前ドリル (IN)
走塁練習		打撃練習	BS	守備練習	バスター・バッチング (IN)	バスター・バッチング (IN)	Teo・左右 (IN)
守備練習		走塁練習	打撃練習	BS	Teo・左右 (IN)	バスター・バッチング (IN)	バスター・バッチング (IN)
BS		守備練習	走	打撃練習	キャッチボール (多)		
全員ロングティー				S & C強化			
特打 33.31 (M)				個別練習			
特守 36.59 (コーチ指示)				シフト・ピッチング (IN)			
23.7 (SB) 40.50 (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。