

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月 7日



★ 9:00 アーリーワーク 打 6.50 (M)

	野 手				投 手					
	A	B	C	D	A	B	C	D	D	
10:00	10.橋本 61.武山 36.細山田	3.スレッジ 51.カスティージョ 31.吉村	23.藤田 37.早川 7.石川	39.内藤 50.下園 0.山崎	11.山口	22.高崎 14.小林	15.高宮 12.吉川 57.加藤	17.清水 18.三浦 20.木塚	24.寺原	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)	13.坂元	27.ブーチェック 19.藤江	44.石井 30.真田	21.吉見 34.篠原		11:00
11:10	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/ラングウ(多)					トレーナー指示
	着替え・キャッチボール・バック				投内・サインプレー					
	シートノック				M = 11.12.13.15.19.22.24.30.18 S = 17.20.21.27.34.44.57.14					
	投内・バントソフト・ピッチャ				各塁スロー2カ所 (S)					
					ランテ					
	強化				a	a	b	c		
	ランチ				b	b	c	a		
	打撃練習	BS	守備練習	走塁練習	c	c	a	b		
	a = バント(IN) b = アスター・バunting(IN) c = Tee左右(IN)				キャッチボール(多)					
12:10					BP準備	体幹(IN)	体幹(IN)	ピッチング練習前ドリル(IN)		
:40					13					:30
13:10					11	デザインボール(IN)	ピッチング練習前ドリル(IN)	ピッチング練習		:40
:40					各10分	ピッチング練習前ドリル(IN)	ピッチング練習	体幹(IN)		:50
14:10						ピッチング練習	デザインボール(IN)	デザインボール(IN)		14:00
:40										:30
15:10										
	全員ロングティー				S&C強化					
	特打 7. 23 (M)				個別練習					
	特守 10. 61 (コーチ指示)				シャド-ピッチング (IN)					
	0. 63 (SB) 33. 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。