

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月8日



★9:00 アーワーク 打 6.50 (M)

	野 手				投					
	A	B	C		A	B	C		E	
	10.橋本 61 武山 36 細山田	2.スレッジ 51.カスティーヨ 31.吉村	7.石川 23.藤田 33.大西	0.山崎 6.松本	21.吉見 13.坂元	11.山口 27.ブーチェック 34.藤原	44.石井 30.真田	17.清水 18.三浦	24.寺原	
	59.黒羽根 62.高森 37.早川	2.内川 25.村田	39.内藤 40.桑原(義) 50.下園	62.高森 63.梶谷	19.藤江 22.高崎	14.小林 57.加藤	15.高宮	20.木塚 12.吉川		
10:00	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)					
:40	着替え・キャッチボール・バット				投内連携・サインプレー					
11:10	シートノック				M = 11.12.13.15.19.22.24.30 S = 17.18.20.21.27.34.44.57.14					
:30	投内連携・バント・ピッチャー 重盗防止・ラングウ				各塁入0-2カ所・走塁(S)					
					ラン チ					
12:30	強化				a a b c b b c a c c a b					
13:00	ラン チ				a = バント(IN) b = バット・バunting(IN) C = Tee左右(IN)					
:30	打撃練習	BS	守備練習	走塁練習	キャッチボール(多)					
14:00	走塁練習	打撃練習	BS	守備練習	バuntingピッチャー準備	体幹(IN)	体幹(IN)	ピッチング練習前ドリル(IN)		
:25	守備練習	走塁練習	打撃練習	BS	21	バuntingボール(IN)		ピッチング練習前ドリル(IN)	ピッチング練習	
:50	BS	守備練習	走塁練習	打撃練習	13			ピッチング練習	体幹(IN)	
15:20	全員ロングティー				19			バuntingボール(IN)	バuntingボール(IN)	
	特打 7. 23 (M) 特守 36. 59 (コーチ指示) 0. 63. 62 (SB) 33. 39 (M) 個別練習				22			S & C強化 個別練習 シフト・ピッチング(IN)		
					各10分					

★ For the Team !! ★

(M) →メイン球場
(S) →サブ球場
(BS) →フルベンサイド(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。