

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月12日



7-リーグ

★ 9:00 守 59 61 (M)

	野 手				投 手				
	A	B	C	D	A	B	C	D	
	10.橋本 61.武山 36.細山田	3.スレッジ 51.カステイロ 31.吉村	7.石川 23.藤田 39.内藤	40.桑原(義) 62.高森	30.真田	19.藤江 15.高宮	11.山口 24.寺原 12.吉川	17.清水 18.三浦 21.吉見	
	59.黒羽根 32.稲田 37.早川	2.内川 25.村田 33.大西	50.下園 6.松本 43.北	63.梶谷 0.山崎	14.小林(太)	22.高崎 44.石井	57.加藤 13.野太郎	20.木塚 34.藤原 27.ブーチェック	
10:00	ウォーミングアップ (M)				ウォーミングアップ(M)				10:00
:40	着替え・キャッチボール				着替え・キャッチボール・投内・バントシフト				:30
:50	シートノック				S = 14.12.13.15.19.22.30.24.44 M = 17.18.20.21.27.34.57.11				
11:20	シートバッティング								
	A=10.59.25.7.62.32.51.3.50.6.40 B=36.61.43.0.23.63.2.39.37.31.33				ラン チ				11:30
12:50	投内連携・バントシフト・外野ノック				バッティングピッチャー準備 12:30~	バント(IN)	バッティング練習前ドリル(IN)	バッティング練習	12:00
					30	バスターバッティング(IN)	バッティング練習	体幹(IN)	:15
	ラン チ				14	Tee左右 (IN)	バッティングボール(IN)	バッティングボール(IN)	:45
13:30	打撃・守備・走塁練習				各10分	バント(IN)	ラン チ		13:10
14:00	全員ログティ 強化				バスターバッティング(IN)	シート準備 13:30~	バント(IN)	Tee左右 (IN)	14:00
	特打 6 50 (M) 特守 59 (コーチ指示) 63 62 (SB) 33 40 (M) 個別練習				Tee左右 (IN)	(14 44) (19 22) 各5~6人 2セツト	バスターバッティング(IN)	バント(IN)	
15:00						S&C強化 個別練習 ショット・ピッチング (IN)			

★ For the Team !! ★

(M) →メイン球場  
(S) →サブ球場  
(B S) →ブルペンサイド (メイン球場隣の室内)  
(I N) →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。