

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月13日



アーリーワーク

★9:00 守 6 50 (M)

	野 手				投 手					
	A	B	C	D	A	B	C	D		
10:00	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	0.山崎 6.松本 62.高森	21.吉見 13.弥太郎	44.石井 22.高崎 19.藤江	34.藤原 27.ブーチェック 20.木塚	17.清水	10:00	
:40	59.黒羽根 32.福田 37.早川	2.内川 25.村田 33.大西	50.下園 40.桑原(義)	63.梶谷 43.北	12.吉川 54.小杉	24.寺原 30.真田 14.小林(太)	57.加藤 15.高宮 11.山口	18.三浦	:30	
:50	ケーミングアップ (M) 着替え・キャッチボール 投内連携・ピッチオフ・外野ノック 				ケーミングアップ(M) 着替え・キャッチボール・投内連携・ピッチオフ S = 14.15.19.22.30.24.44 M = 17.18.20.21.27.34.57.11.13.12.54				11:30	
11:30	バントデー				ランチ				ピッチング練習前ドリル(IN)	12:00
:50	打撃練習	ランチ	守備練習	走塁練習	シート準備 13:30~ (21 12)	Tee左右 (IN)	バスター・バッティング(IN)	ピッチング練習		
12:10	走塁練習	打撃練習	ランチ	守備練習	(18 54)	バント(IN)	Tee左右(IN)	体幹(IN)		
:30	守備練習	走塁練習	打撃練習	ランチ	各5~8人 2セット	バスター・バッティング(IN)	バント(IN)	メイニングボール(IN)		
:50	ランチ	守備練習	走塁練習	打撃練習	バント(IN)	S&C強化		ランチ		
13:30	シートノック				バスター・バッティング(IN)	個別練習		バスター・バッティング(IN)		
15:00	シートBT					Tee左右(IN)	シフト・ピッチング(IN)		Tee左右(IN)	
	A=10.59.25.7.62.32.51.3.50.6.40 B=36.61.43.0.23.63.2.39.37.31.33 全員ロケティ 強化 特打 2 25 (M) 特守 61 (コーチ指示) 33 40 (M) *内野手はコーチ指示(SB) 個別練習							バント(IN)		

★ 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。