

2010年度春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月18日



★ 9:00 アーリーワーク
打 6 50 (M) 守 62 (M)

野手				投手				
A	B	C	D	A	B	C	D	E
5.野口 59.黒羽根 61.武山	1.金城 26.佐伯 25.村田	7.石川 23.藤田 32.福田	0.山崎 50.下園 62.高森	16.加賀 19.藤江 22.高崎	88.ランドルフ 17.清水 27.ブーチェック	24.寺原 14.小林(大)	34.篠原 21.吉見 20.木塚	18.三浦
3.スレッジ 51.カスティージョ	2.内川 31.吉村 37.早川	33.大西 39.内藤	6.松本 55.筒香	54.小杉 60.佐藤	15.高宮 44.石井	13.弥太郎 11.山口	57.加藤 30.真田	
ウォーミングアップ (M) 【10.橋本(別メニュー)】				ウォーミングアップ(M)				
着替え・キャッチボール シートノック(守備位置)				着替え・キャッチボール・投内連携・重盗防止				
投内・重盗防止・ランタウ(外野ランナー)				M = 24 30 14 57 21 11 68 27 その他投手はS				
				ハント(IN)				
ケースBT(守備位置はシートノック同様) A=59.2.62.51.23.25.3.50.6.31 B=5.61.26.0.32.7.55.39.1.37.33				ランチ				
ランチ				ハント(IN)	バスターバッティング(IN)	Tee左右(IN)	各塁スロー(1-5)(IN)	
				各塁スロー(1-5)(IN)	ハント(IN)	バスターバッティング(IN)	Tee左右(IN)	
				Tee左右(IN)	各塁スロー(1-5)(IN)	ハント(IN)	バスターバッティング(IN)	
打撃練習	Be(ブルペン)	守備練習	走塁練習	バスターバッティング(IN)	Tee左右(IN)	各塁スロー(1-5)(IN)	ハント(IN)	
走塁練習	打撃練習	Be(ブルペン)	守備練習	体幹(IN)			バッティング練習前ドリル(IN)	バッティングピッチャー準備 18
守備練習	走塁練習	打撃練習	Be(ブルペン)	バッティングボール(IN)		バッティング練習前ドリル(IN)	バッティング練習	
Be(ブルペン)	守備練習	走塁練習	打撃練習	S&C強化 個別練習		バッティング練習	体幹(IN)	
強化(ランニング走)				ショット・バッティング(IN)		バッティングボール(IN)		
特打 7 23(M) 特守 内、外、捕、全てコーチ指示 個別練習				特守15441922				

★ 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。