

# 2010年度 春季キャンプ

**YOKOHAMA BayStars**  
2月18日



## 投手練習メニュー

68.ランドルフ 27.ブーチェック (コーチ指示)	21.吉見 57.加藤 30.真田	24.寺原 14.小林(太) 11.山口		18.三浦 34.篠原 20.木塚 13.弥太郎	15.高宮 44.石井 16.加賀 19.藤江 22.高崎 54.小杉 60.佐藤 17.清水	
10:00	ウォーミングアップ 着替え キャッチボール (IN)			ウォーミングアップ 着替え (IN)		12:30
10:30	投内連係 重盗防止 (IN)			バント Tee左右		13:00
11:30	バントティー (IN)			Tee左右 バント		13:15
12:00	バント	Tee左右		キャッチボール (多)		13:30
12:15	バスターバッティング	バント		ピッチング前ドリル	体幹	
12:30	Tee左右	バスターバッティング		ピッチング練習	メディシングボール	
12:45	キャッチボール			体幹		
13:15	ピッチング前ドリル	体幹		メディシングボール		
	ピッチング練習	ピッチング前ドリル				
	体幹	ピッチング練習				
	メディシングボール					
	S&C強化 個別練習 シャドウピッチング					

★ 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。