

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月21日



アーリーワーク

★ 9:00 打 82 50 (M)

	野 手				投 手			
	A	B	C	D	A	B	C	D
10:00	5野口 61武山 51アステイコ	1金城 26佐伯 25村田	7石川 23藤田 33大西	59黒羽根 50下園 0山	18三浦 34藤原	54小杉 16加賀 19藤江	13野太郎 24寺原 14小林(大)	17清水 68ラトルフ 21吉見
:40	3スレッジ 37早川	55筒香 31吉村	39内藤 32福田	6松本 62高森 10橋本	20木塚	60佐藤 11山口 22高崎	15高宮 30真田 44石井	27アーク 57加藤
:50	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)			
11:15	着替え・キャッチボール				着替え・キャッチボール・投内連携			
	シートノック				M = 54 19 13 22 18 44 15(その他投手はS) * 1.3塁後方フライ(全員M)			
	投内連携 ・ 1. 3 塁後方フライ							
					シート準備 11:45~ 18 5人 34 5人 18 6人 20 5人			
:45	シートBT A = 5.61.26.7.0.25.3.6.33.50 B = 59.82.51.23.55.32.1.37.39.31				ランチ			
12:30	ランチ				ランチ			
13:00	打撃練習				ハント (IN)			
:25	Be				ハスターバッティング(IN)			
	守備練習				Tee左右(IN)			
	走塁練習				キャッチボール(多)			
:50	打撃練習				ハスターバッティング(IN)			
	Be				Tee左右(IN)			
	守備練習				ハント (IN)			
14:15	走塁練習				キャッチボール(多)			
	Be				ハスターバッティング(IN)			
:40	守備練習				Tee左右(IN)			
	走塁練習				体幹 (IN)			
	打撃練習				体幹 (IN)			
	Be				ディシプリンール(IN)			
	守備練習				S&C強化 個別練習 シートバッティング (IN)			
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
	走塁練習							
	打撃練習							
	Be							
	守備練習							
</								