

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月22日



フリーワーク
★ 9:00 打 59, 61 (M)

| | 野 手 | | | | ※ | 投 手 | | | | |
|-------|---|------------------|------------------|------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|-------|
| | A | B | C | D | | A | B | C | D | |
| | 5.野口 59.黒羽根 3.スレツ | 1.金城 26.佐伯 25.村田 | 7.石川 23.藤田 33.大西 | 61.武山 50.下園 0.山崎 | | 18.三浦 34.篠原 | 54.小杉 16.加賀 19.藤江 | 13.弥太郎 24.寺原 14.小林(太) | 17.清水 68.ラトル 21.吉見 | |
| | 51.カステイヨ 37.早川 | 55.筒香 31.吉村 | 39.内藤 32.稲田 | 6.松本 62.高森 10.橋本 | 68.ラトル | 20.木塚 | 60.佐藤 11.山口 22.高崎 | 15.高宮 30.真田 44.石井 | 27.ブーチャク 57.加藤 | |
| 10:00 | ウォーミングアップ (M) | | | | コ ー チ 指 示 | 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・投内連携 | | | | :30 |
| :50 | シート割 | | | | | M=11 14 21 27 30 57 60 (投手 S) | | | | |
| | 投内連携・ピクオフ (無死2塁) | | | | | *ランナー2塁機会 | | | | |
| 11:10 | | | | | | ランナー | | | | 11:30 |
| :50 | シートBT A = 25.32.0.51.26.3.33.39.31 B = 55.23.7.62.6.1.37.50 | | | | | ランナー | | | | 12:00 |
| 12:50 | ランナー | | | | | ランナー | | | | :15 |
| 13:20 | 打撃練習 | Bs | 守備練習 | 走塁練習 | | ランナー | | | | :30 |
| :45 | 走塁練習 | 打撃練習 | Bs | 守備練習 | | ランナー | | | | |
| 14:10 | 守備練習 | 走塁練習 | 打撃練習 | Bs | | ランナー | | | | |
| :35 | Bs | 守備練習 | 走塁練習 | 打撃練習 | ランナー | | | | | |
| 15:00 | 全員ロングテーパー強化 特打 33 32 (M) 特守 捕、内、外野コーン指示 個別練習 | | | | S&C強化 個別練習 シート・ピッチング (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。