

2010年度春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月23日



F-YB練習試合(名護) 13:00~

	野手			投手					
	試合参加組			残留組					
	59.黒羽根 61.武山	0.山崎 23.藤田	6.松本	17.清水 18.三浦	57.加藤 14.小林(太)	30.真田	11.山口	27.ブーチェック	68.ラントルフ
	33.大西 39.内藤	50.下園 32.稲田	55.筒香 62.高森	20.木塚 34.篠原	21.吉見 60.佐藤	24.寺原			
9:00	ウォーミングアップ			Game 投手					
:30	打撃練習	守備練習	守備練習	54 19 13 22 16 15 44					
:45	走塁練習	打撃練習	走塁練習	9:00 ホテル出発					
10:00	守備練習	走塁練習	打撃練習	名護球場にて練習					
10:15	10:30 名護移動			13:00 Game 開始					
	13:00 試合開始			11:00 ウォーミングアップ			10:00 ウォーミングアップ		9:30 ウォーミングアップ
	残留組			着替え(IN)			着替え・キャッチボール		コ ー チ 指 示
	3.スレッジ 51.カスティージョ	5.野口 10.橋本		ハント(IN)	ハスターバッティング(IN)	Tee左右(IN)	シートバッティング 11:30~	バッティングピッチャー準備 11:10~	
10:00	1.金城 26.佐伯	25.村田 31.吉村		ハスターバッティング(IN)	Tee左右(IN)	ハント(IN)	ランチ		
:40	ウォーミングアップ			Tee左右(IN)	ハント(IN)	ハスターバッティング(IN)	ハント(IN)		
11:05	打撃練習	守備練習		ランチ			ハスターバッティング(IN)		
11:30	守備練習	打撃練習		キャッチボール(多)			Tee左右(IN)		
	シートバッティング ランチ ロングティー・ショートゲーム等 スペシャル			投内(S)			Tee左右(IN)		
				ピッチング練習前ドリル(IN)	体幹(IN)		体幹(IN)		
				ピッチング練習	ピッチング練習前ドリル(IN)	メティンホール(IN)	メティンホール(IN)		
				体幹(IN)	ピッチング練習	S&C強化 個別練習 シャドピッチング(IN)			
				メティンホール(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。