

2010年度 春季キャンプ

YOKOHAMA BayStars

2月26日



★ 9:00  
 アーリーワーク  
 打 50 39 (M)

	野 手				※	投 手				10:00	
	A	B	C	D		A	B	C	D		
	5.野口 59.黒羽根 3.スレッジ	1.金城 26.佐伯 25.村田	32.稲田 23.藤田 33.大西	0.山崎 6.松本 55.筒香		17.清水 20.木塚	57.加藤	30.真田 24.寺原 34.藤原	15.高宮 14.小林(太) 54.小杉 16.加賀		
	51.カスティーヨ 62.高森	2.内川 31.吉村	39.内藤 50.下園	10.橋本 61.武山	68.ラントルフ	27.ブーチック 11.山口	13.弥太郎	18.三浦 44.石井 21.	19.藤江 22.高崎 60.佐藤		
10:00	ウォーミングアップ (M)				ト レ ー ナ ー 指 示	ウォーミングアップ (M)					
: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・R1.2塁 2塁					
:50	シートノック(守備位置は下記図)					M = 13 16 19 22 24 54 その他投手は S					
11:20	投内連携・総合練習(R1 2塁orR2塁)					ランチ					
						シート準備 12:00~ 17 5人×2 11 5人×2 20 5人 27 5人 ランチ					
12:00	シートバッティング					キャッチボール					
	A = 10.5.25.55.51.26.2.3.1.62 B = 61.59.23.0.31.33.50.6.39.32					ピッチング練習前ドリル(IN)				体幹(IN)	
13:15	ランチ					ピッチング練習				メティンホール(IN)	
:45	打撃練習	Bs	守備練習	走塁練習		Tee左右(IN)					
14:10	走塁練習	打撃練習	Bs	守備練習		体幹(IN)					
:35	守備練習	走塁練習	打撃練習	Bs	メティンホール(IN)						
15:00	Bs	守備練習	走塁練習	打撃練習	S&C強化 個別練習 シャドープitching(IN)						
:30	全員ロングティー強化										
	特打 23 61 (M) 特守 2 25 55 (S) 捕手・外野守コーチ指示 (M)										
	個別練習										

★ 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。