

2013年度 春季キャンプ



2月11日(月) 練習日
ビジターユニフォーム

9:50 グランド集合

	野 手				投 手												
	A	B	C	D	A	B	C	D									
	3	42	1	2	0	6	25	37	15	17	21	38	13	14	11	16	
	27	99	4	55	7	63	32	59	18	43	54	60	45	117	19	22	
	52		23		31		112		53	61	65						
10:00	W-UP				W-UP,着替え				10:00								
10:30	着替え, CB				CB(M)				CB(T)				10:30				
10:45	外野各塁スロー				PFP ハントシフト ピックオフ (M)				PFP・ハントシフト・ピックオフ (SB)								
	投内連係, ハントシフト, ピックオフ				ハント(S)				P ショルダーEX (B)		EX(SB)		ハント(S)				
11:45	内野ノック				EX(SB)				ハント(S)		P ショルダーEX (B)		EX(SB)				
12:30	ランチ				EX(SB)				ハント(S)		P ショルダーEX (B)		EX(SB)				
12:55	BT	マシンBT (SS)	守備	走塁	P ショルダーEX (B)				EX(SB)		ハント(S)		BP準備 (BPは各10分)				
13:20	走塁	BT	マシンBT (SS)	守備	ランチ						22		19				
13:45	守備	走塁	BT	マシンBT (SS)	ランニング(R)・補強 (BP組は終わりを次第参加)						16		11				
14:10	マシンBT (SS)	守備	走塁	BT							17		15				
14:40	コンディショニング				個別・WT								43				
	捕手	32. 高城 59. 黒羽根 112. 西森				投手				11. 山口 13. 吉川 14. 小林太							
	内野手	0. 山崎 2. 渡辺 7. 石川 23. 内村 25. 筒香 37. 桑原 42. フランコ 55. 後藤 63. 梶谷 99. 中村								15. 井納 16. 加賀 17. 三嶋 18. 三浦 19. 藤江 21. 加賀美 22. 高嶋 38. 神内 43. 安部 45. 土屋 53. ソーサ 54. 小杉 60. 佐藤 61. ヴト 65. 国吉				117. 鄭 凱文(ゼン・カイウン)			
	外野手	1. 金城 3. ラミレス 4. 荒波 6. 松本 27. モーガン 31. 赤塚 52. 多村															

(練習場所)

- (M) メーン球場
- (SS) 球場横室内練習場
- (SB) サブグラウンド
- (T) 多目的広場
- (S) 室内練習場
- (R) 陸上競技場
- (B) フルペン

※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。

(練習項目)

- B バント
- BS バスター
- BT 打撃
- TEE ティ打撃
- WT ウェイトトレーニング
- EX エクササイズ
- PFP 投内連係
- CB キャッチボール
- P 投球練習
- BP 打撃投手