

2013年 春季キャンプ



ユニフォーム:H

2月23日

投手早出・・・21.28.47.48.100.113.114.118
野手早出・・・打:9.10、守40

早出8:15

出発9:00

沖縄・嘉手納球場

	野				手						
	A	B	C	D	A	B	C	D	E		
10:00	5.10.55	9.39.40	33.44.115	36.26.29.50 51.59.116	34.35 49.117	12.20 41.58	46.47 100.111	28.67 113.114	21.48.118	10:00	
45	W-UP, ベースラン, 着替え				W-UP, 着替え					トレーナー指示	コーチ指示
11:00	CB, ペッパー				肩. CB. 遠投(15分)						
30	投内, サインプレー				投内連係・ユーミ(全員) 41. 49. 111. 114 (M)						
12:00	ケースノック				P (Bu)	スローイング・ドリル (Mフール)	EX (肩甲骨他) (M芝)	B・Bs・BT (Bu横) 15分			
30	S&C①				B・Bs・BT (Bu横) 15分	P (Bu)	スローイング・ドリル (Mフール)	EX (肩甲骨他) (M芝)			
13:30	ランチ				EX (肩甲骨他) (M芝)	B・Bs・BT (Bu横) 15分	P (Bu)	スローイング・ドリル (Mフール)			
	BT	Tee バント	守		Tee (左右50) (M)	EX (肩甲骨他) (M芝)	B・Bs・BT (Bu横) 15分	P (Bu)			
	守	BT	Tee バント		ランチ						
	Tee バント	守	BT		守備; 各塁スロー 特守 (IN or 陸上)						
	S&C②				体幹・ランニング (陸上競技場)						
	個別 打・・・40. 44 守・・・59. 115				特体幹 28. 47. 48. 58 100. 113. 114. 118		Tee (左右50) 個別 (IN)				
					WT						
	【捕手】	【内野手】	【外野手】		【投手】						
	10. 鶴岡	9. 嶋村	5. 森本		12. 小林寛	34. 榎原	48. 安斉	111. 富田			
	36. 細山田	29. 白崎	26. 井手		20. 須田	35. 牛田	49. 福田	113. 古村			
	59. 黒羽根	40. 飛雄馬	33. 乙坂		21. 加賀美	41. 大原	58. 大田	114. 佐村			
	115. モスガハ	44. 渡邊雄	39. 内藤		28. 北方	46. 田中	67. 伊藤	117. 鄭			
	116. 松下	51. 宮崎	50. 下園			47. 眞下	100. 今井	118. 陳			
		55. 後藤									