

2014年度 春季キャンプ



2月26日(水) 練習日

9:55 グランド集合

ビジターユニフォーム

野 手					投 手				
A	B	C	D	E	A	B	D	E	
1 8	0 7	3 6	29	9	15 16	13 17	11 24	18 27	
42 52	23 36	25 26	51	39	34 35	21 28	38 43	47 49	
	55	63		66		45	56	53 61	
W-UP(M)					W-UP、着替え				
着替え、CB (M)					CB (M)	CB (T)			
シートノック (M)					総合練習 (M)	PFP(SB)			
総合練習 (M) 重盗防止 ラダッパプレー ピクカフ バントソフト						TEE	TEE	EX	P
ランチ					EX	EX	P	バント	
BT	TEE・バント	守備	走塁	ブルペン	P	P	バント	TEE	
走塁	BT	TEE・バント	守備		バント	バント	TEE	EX	
守備	走塁	BT	TEE バント		ランチ				
TEE・バント	守備	走塁	BT	RUN (T) 50m×5 アジリティ					
個別 打) 3 29 (M) 捕) コーチ指示 (SB) 内) コーチ指示 (SB) 外) コーチ指示 (M)					個別・WT				
ランニング(T) ハーフガス10本									
捕手	9黒羽根利規 39嶺井博希 66 西森将司				投手	11 山口俊 13 柿田裕太 15 井納翔一			
内野手	0 山崎憲晴 7 石川雄洋 23内村賢介					16 加賀繁 17 三嶋一輝 18 三浦大輔			
	25筒香嘉智 29白崎浩之 36柳田殖生					21加賀美希昇 24林昌範 27久保康友			
	42ブランコ 51宮崎敏郎					28 北方悠誠 34 平田真吾 35 三上朋也			
外野手	52バレーリア 55後藤武敏					38 神内靖 43 安部建輝 45 土屋健二			
	1 金城龍彦 3 梶谷隆幸					47 高橋尚成 49 モスコソ 53 ソーサ			
	6 松本啓二郎 8 多村仁志				56 長田秀一郎 61 ソト				
26 井手正太郎 63 関根大気									

10:00

10:00

(練習場所)

(練習項目)

- | | | | |
|-------------------------|---------------|---------------|------------|
| (M) メイン球場 | (SS) 球場横室内練習場 | B バント | EX エクササイズ |
| (SB) サブグラウンド | (T) 多目的広場 | BS バスター | PFP 投内連係 |
| (S) 室内練習場 | (R) 陸上競技場 | BT 打撃練習 | CB キャッチボール |
| (B) ブルペン | (Be) 砂浜 | TEE ティ打撃 | P 投球練習 |
| ※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。 | | WT ウェイトトレーニング | |