

2015年 ファーム春季キャンプ



2月2日

ユニフォームV

嘉手納球場

	野 手				投 手			
	A	B	C	D	A	B	C	
10:00	8・26 50・55	4・23 31	40・44 51・64	57・66 102	12・20 58 62・67	30・43・54 100・111	14・34 41 45・48	10:00
	W-UP							
10:45	ベースランニング				CB 【M】	CB 【陸】		10:45
11:10	CB・ペッパー 【M】							11:10
11:25	投内連携				投内連携 【M】	ノック 【陸】		11:25
	内外野ノック				^P 【ブルペン】	EX20分		
	コンディショニング				EX20分	^P 【ブルペン】	トレーナー指示	
	ランチ							
13:50	打	Tee	守	走	ランチ			
	走	打	Tee	守	コンディショニング			
	守	走	打	Tee	コーチ指示			
	Tee	守	走	打				
	※空いた時間でなるべくブルペンに							
15:00	ロングティー				WT・個別練習			
	【捕手】	【内野手】		【外野手】	【投手】			
	57.霧岡	23.内村	51.宮崎	4.荒波	12.小林	41.大原	58.大田	
	66.西森	40.飛雄馬	55.ゴメス	8.多村	14.石田	43.安部	62.萬谷	
	102.亀井	44.渡邊	64.百瀬	26.井手	20.須田	45.土屋	67.加賀美	
				31.赤堀	30.飯塚	48.山下峻	100.今井	
				50.下園	34.平田	54.小杉	111.砂田	