

2015年度 春季キャンプ



2月3日(火) 練習日
ビジターユニフォーム

	野手				投手					
	A	B	C	D	A	B	C	D	E	
	33 37	5 29	0 2 7	3 9 25	13 17	00 16	19 28	11 15	18 21	
38 63	32 39	36 52	60 61	46 65	22 35	49	24 56	27 47		
10:00	W-UP (M)									10:00
10:45	着替え・CB (M)				着替え・CB (T)					10:45
11:00	PFP (M) ※19参加				ゴロ捕 (SB)					11:30
11:20	シートノック (M)			バント・ピッチャー (S) ※19参加						
11:30	バント・ピッチャー (S) ※外野手ノック (M)				バント・ピッチャー見学 (S)					
12:00	ケースBT (M) A) 右打者 B) 左打者				ランチ	バント・TEE・EX (S)		P (B)		12:00
12:40	ランチ				BP準備	P (B)		バント・TEE・EX (S)		
13:15					BP (4分×2)					
	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	46	ランチ				
					17					
	マシン (SS)	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	65	RUN+強化 (R)				
					13					
	守備 (M)	マシン (SS)	BT (M)	TEE (M)	RUN+強化 (R)	個別練習				
	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	BT (M)	個別練習					
14:45	個別練習				WT					
	打撃			7 60 33 (M)						
	守備	捕手	32 (SB)							
	内野手			0 (SB)						
	外野手			37 (M)						
	捕手	9黒羽根利規 希	32高城俊人	39嶺井博	投手					
	内野手	0山崎憲晴	2ロベス	5倉本寿彦						
		7石川雄洋	29白崎浩之	36柳田殖生						
		38山下幸輝	52バルディリス	60加藤政義						
	外野手	3梶谷隆幸	25筒香嘉智	33乙坂智						
		37桑原将志	63関根大気	61松本啓二郎						
					00東野峻	11山口俊	13柿田裕太			
					15井納翔一	16加賀繁	17三嶋一輝			
					18三浦大輔	19山崎康晃	21岡島秀樹			
					22高崎健太郎	24林昌範	27久保康友			
					28福地元春	35三上朋也	46田中健二郎			
					47高橋尚成	49モスコソ				
					56長田秀一郎	65国吉佑樹				

(練習場所)

- (M) メイン球場
- (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) プルベン

(練習項目)

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

※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。