

2015年 ファーム春季キャンプ



2月4日

ユニフォームV

嘉手納球場

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