

2015年度 春季キャンプ



2月5日 (木) 練習日
ホームユニフォーム

	野 手					投 手																
	A	B	C	D	E	A	B	C	D													
	23	40	5	29	2	7	0	3	9	32	38	11	15	19	13	17	35	00	16	18	21	27
	31	63	33	37	36	52	25	60	39	61	24	28	46	65	22	49	47	56				
10:00	W-U P (M)										10:00											
10:20	着替え・CB (M)					着替え・CB (T)					10:20											
10:35	PFP (M)					ゴロ捕 (SB)					10:35											
11:05	シートノック (M)					バントシフト ピクウ (S)	バントシフト・ピクウ見学 (S)				11:15											
11:15	バントシフト・ピクウ (S) ※外野手ノック (M)						ランチ	バント TEE EX (S)	P (B)													
11:45	ランチ					バント TEE EX (S)	シート準備	P (B)	バント TEE EX (S)	ランチ												
12:20	シートBT (M) ※1人2打席 A) 9.32.36.60.40.0.5.33.37.3. B) 39.2.7.23.38.29.25.63.61.31						シートBT (各打者8人)				46	P (B)										
13:30	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	バント (M)	ランチ	46	35	17	65	13											
	バント (M)	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	RUN+強化 (R)																
14:30	マシン (SS)	バント (M)	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	個別練習																
	守備 (M)	マシン (SS)	バント (M)	BT (M)	TEE (M)																	
15:15	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	バント (M)	BT (M)																	
15:30	コンディショニング (M)					WT																
	個別練習																					
	打撃	3 25 61 (M)																				
	守備	捕手	3 2 39 (SB)																			
	内野手	5 7 29 38 (SB)																				
	外野手	3 3 (M)																				
	捕手	9 黒羽根利規	3 2 高城俊人	3 9 嶺井博希		投手	0 0 東野峻	1 1 山口俊	1 3 柿田裕太													
	内野手	0 山崎憲晴	2 口パス	5 倉本寿彦		1 5 井納翔一	1 6 加賀繁	1 7 三嶋一輝														
		7 石川雄洋	2 9 白崎浩之	3 6 柳田殖生		1 8 三浦大輔	1 9 山崎康晃	2 1 岡島秀樹														
		3 8 山下幸輝	5 2 バルディス	6 0 加藤政義		2 2 高崎健太郎	2 4 林昌範	2 7 久保康友														
	外野手	3 梶谷隆幸	2 5 筒香嘉智	3 3 乙坂智		2 8 福地元春	3 5 三上朋也	4 6 田中健二郎														
		3 7 桑原将志	6 3 関根大気	6 1 松本啓二朗		4 7 高橋尚成	4 9 モスコース	5 6 長田秀一郎														
						6 5 国吉佑樹																

※練習参加 内野手) 2 3 内村賢介 4 0 飛雄馬 外野手) 3 1 赤堀大智

(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 | |

※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。

(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 | |