

2015年 ファーム春季キャンプ



2月6日

ユニフォームH

宜野湾球場

	野 手				投 手			
	A	B	C	D	A	B	C	
	8・26 50・55	4 23・31	40・44 51・64	57 66・102	12・20 43・54・58	30・62 67・100・111	14・34 41 45・48	
10:00	W-UP							10:00
10:30	ベースランニング				シート打撃 準備 ・ 登板	CB 【多目的グラウンド】		トレーナー 指示
	CB					投内連携 【サブグラウンド】		
	シートノック					P 【ブルペン】		
	シート打撃 投手 12・20・43・54・58					EX20分		
	コンディショニング①				バント ティー打撃 EX	バント・ティー打撃		
	ランチ				ランチ			
	打	Tee	守	走	コンディショニング			
	走	打	Tee	守	個別練習			
	守	走	打	Tee				
	Tee	守	走	打	コーチ指示			
	コンディショニング②							
	【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	34.平田	48.山下峻	67.加賀美
	66.西森	40.飛雄馬	55.ゴメス	8.多村	14.石田	41.大原	54.小杉	100.今井
	102.亀井	44.渡邊	64.百瀬	26.井手	20.須田	43.安部	58.大田	111.砂田
				31.赤堀	30.飯塚	45.土屋	62.萬谷	
				50.下園				