

2015年 ファーム春季キャンプ



2月9日

ユニフォームV

嘉手納球場

10:00	野 手					投 手			10:00		
	A	B	C	D	E	A	B	C			
	8・26 50・55	4・23 31	44 51・64	57・66 102	29	12・20 58・62・67	30・43 54・100・111	14・34 41 45・48			
W-UP											
CB・ペッパー 【M】				トレーナー 指示	CB 【M】	CB 【陸】	トレーナー 指示				
投内連携 【M】					投内連携 【M】	ノック 【陸】					
サインプレー 【M】					サインプレー 【M】	見学					
シートノック 【M】					P 【ブルペン】		トレーナー 指示				
コンディショニング											
ランチ					EX20分						
打	Tee	守	走		バント・ティー打撃						
走	打	Tee	守		ランチ						
守	走	打	Tee		コンディショニング						
Tee	守	走	打		コーチ指示						
※空いた時間でなるべくブルペンに											
ロングティー				WT・個別練習							
個別練習 打44・102 守51・57・66											
【捕手】		【内野手】		【外野手】		【投手】					
57. 鶴岡	23. 内村	51. 宮崎	4. 荒波	12. 小林	41. 大原	58. 大田					
66. 西森	29. 白崎	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					