

2015年 ファーム春季キャンプ



2月10日

ユニフォームV

嘉手納球場

		野 手					投 手						
		A	B	C	D	E	A	B	C	D			
		8・26 50・55	4 23・31	44 51・64	66・102	29	30・43 54・67	12・58 62・111	100	14・34 20・41 45・48			
10:00		W-UP										10:00	
ベースランニング				トレーナー 指示				CB 【陸】		ケース打撃 準備		トレーナー 指示	
CB・ペッパー								ノック 【陸】					
シートノック								P 【ブルペン】					
ケース打撃 投手100								EX					
コンディショニング								バント・ティー打撃					
ランチ								コンディショニング					
打	Tee	守	走					ランチ					
走	打	Tee	守					コーチ指示					
守	走	打	Tee										
Tee	守	走	打										
※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23・31・44・51 守66													
【捕手】		【内野手】		【外野手】		【投手】							
66.西森	23.内村	51.宮崎	4.荒波	12.小林	34.平田	48.山下峻	67.加賀美	14.石田	41.大原	54.小杉	100.今井		
102.亀井	29.白崎	55.ゴメス	8.多村	20.須田	43.安部	58.大田	111.砂田	44.渡邊	64.百瀬	26.井手			
				30.飯塚	45.土屋	62.萬谷				31.赤堀			
				50.下園									