

2月27日（金）練習日

2015年度 春季キャンプ

ビジターユニホーム



	野手				投手				
	A	B	C	D	A	B			
	3 25	0 2	5 36	9 32	00 19 22	11 13 15 16 17 18 21			
	37 61	7 52	38 40	39 63	27 65	24 35 46 47 49 53			
10:00	W-UP (M)				W-UP (M)				10:00
10:20	着替え・CB (M)				着替え・CB (M)	着替え・CB (T)			10:20
10:35	PFP (M)				PFP (M)	PFP (SB)			10:35
11:00	シートノック (M)				バント TEE EX (S)	P (B)			11:00
11:15	ベースランニング (M)								
11:30	ランチ				P (B)	バント TEE EX (S)			
12:10	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)					ランチ
	マシン (SS)	BT (M)	TEE (M)	守備 (M)	RUN+強化 (T)				
	守備 (M)	マシン (SS)	BT (M)	TEE (M)	個別練習				
13:30	TEE (M)	守備 (M)	マシン (SS)	BT (M)	WT				
手締め (M) 14:00 予定									
捕手	9 黒羽根利規 32 高城俊人 39 嶺井博希				投手	00 東野峻 11 山口俊 13 柿田裕太			
内野手	0 山崎憲晴 2 ロペス 5 倉本寿彦					15 井納翔一 16 加賀繁 17 三嶋一輝			
	7 石川雄洋 36 柳田殖生 38 山下幸輝					18 三浦大輔 19 山崎康晃 21 岡島秀樹			
	40 飛雄馬 52 バルディリス					22 高崎健太郎 24 林昌範 27 久保康友			
外野手	3 梶谷隆幸 25 筒香嘉智				35 三上朋也 46 田中健二郎				
	37 桑原将志 61 松本啓二郎 63 関根大気				47 高橋尚成 49 モスコソ				
					53 エレラ 65 国吉佑樹				

(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) ブルペン

(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 ウエイトトレーニング

*時間表示は予定であり、多少の誤差があります。