

2020年 宜野湾春季キャンプ

2月3日(月)



10:00							投手				10:00	
	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D		
	8・52 31	33・44 4	0・61 37	2・99 23	9・51 3	29・10 39・50	14・21 26・45	17・19・53 58・62	20・27 41・56	24・43・47 92・94		
	Warm-up (M)											
	着替え・キャッチボール・ベッパ― (M)						着替え・キャッチボール (M)					
	投内連携・バントシフト (M)						投内連携・バントシフト (M)		サイドノック(M)			
	ランダウンプレー・重盗防止 (M)								ランダウンプレー (M)			
							21・58・14・		94・92・26・17・19・27・56			
	守備練習 (M)						エクササイズ 【AT指示】		ピッチング (B)			
	ランチ 特打: 8 44 (M)											
コンディショニング (M)												
11:50	TEE (M)	走塁 (M)	BT (M)	BT各種 【BT・ケースBT・バント】 (IN) 1時間			BP 【5分×2】 41 47 43 24	ピッチング (B)	エクササイズ 【AT指示】			
	BT (M)	TEE (M)	走塁 (M)									
	走塁 (M)	BT (M)	TEE (M)					BT・バント・バスター・TEE (IN)				
	BT各種 【BT・ケースBT・バント】 (IN) 1時間			BT (M)	TEE (M)	走塁 (M)	エクササイズ 【AT指示】					
				走塁 (M)	BT (M)	TEE (M)						
				TEE (M)	走塁 (M)	BT (M)						
							シャドーピッチング					
	14:20	強化トレーニング						WT・個別				
		個別・WT										
		【個別】 (打者) 特打(M): 39 33 特ロングTEE(M): 10 37 特BS: 特TEE: 61 31 【特守】 (捕手): 29 50 (内野): 0 (外野): 52 44 (特走):			ブラストモーション (M) 8 9 29 37 50 61 99			個別・強化練習 (SB) ※				
動作解析(TEE): 全員												
捕手		10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光						投手	14 石田 健大 17 三嶋 一輝 19 山崎 康晃			
		39 嶺井 博希 50 山本 祐大							20 坂本 裕哉 21 今永 昇太 24 齋藤 俊介			
内野手		0 中井 大介 2 J.ロベス 4 伊藤 裕季也							26 濱口 遼大 27 上茶谷 大河 41 櫻井 周斗			
	9 大和 23 T.オースティン 31 柴田 竜拓						43 進藤 拓也 45 M.ビーブルズ 47 砂田 毅樹					
	44 佐野 恵太 51 宮崎 敏郎 99 N.ソト						53 S.バットン 56 濱矢 廣大 58 武藤 祐太					
外野手	3 梶谷 隆幸 8 神里 和毅 33 乙坂 智						62 E.エスコバー 92 国吉 佑樹 94 笠井 崇正					
	37 楠本 泰史 52 細川 成也 61 蝦名 達夫											

練習場所
M: メイン球場
SB: サブグラウンド
IN: 室内
B: プルベン
BS: プルベンサイド
多目的

NEW GENERATION IS *HERE*

2020 YOKOHAMA DeNA BAYSTARS