

2020年 宮野湾春季キャンプ

2月3日(月)



投手													
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				
10:00 Warm-up (M)													
着替え・キャッチボール・ペッパー (M)						着替え・キャッチボール (M)							
10:45 投内連携・バントシフト (M)						投内連携・バントシフト (M) 21・58・14・	サイドノック(M)			10:45			
ランダウンプレー・重盗防止 (M)							ランダウンプレー (M) 94・92・26・17・19・27・56						
11:50 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)							ピッチング (B)						
コンディショニング (M)						BP [5分×2] 41 47 43 24	エクササイズ 【AT指示】						
TEE (M)	走塁 (M)	BT (M)	BT各種 【BT・ケーブルBT・バント】 (IN) 1時間				ピッチング (B)						
BT (M)	TEE (M)	走塁 (M)					エクササイズ 【AT指示】						
走塁 (M)	BT (M)	TEE (M)					BT・バント・バスター・TEE (IN)						
BT各種 【BT・ケーブル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칭							
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) :	プラストモーション (M) 89 29 37 50 61 99 動作解析(TEE): 全員			個別・強化練習 (SB) ※									
捕手	10 戸柱 恭孝 29 伊藤 光 39 須井 博希 50 山本 祐大												
内野手	0 中井 大介 2 J.ロペス 4 伊藤 裕季也 9 大和 23 T.オースティン 31 柴田 竜拓 44 佐野 恵太 51 宮崎 敏郎 99 N.ソト					投手	14 石田 健大 17 三嶋 一輝 19 山崎 康晃 20 坂本 裕哉 21 今永 真太 24 藤原 俊介 26 渡辺 遼大 27 上茶谷 大河 41 櫻井 周斗 43 進藤 拓也 45 M.ビーブルズ 47 砂田 翔樹 53 S.バットン 56 清矢 広大 58 武藤 祐太 62 E.エスコバー 92 国吉 佑樹 94 笠井 崇正						
	3 梶谷 隆幸 8 神里 和毅 33 乙坂 智 37 橋本 泰史 52 細川 成也 61 銀名 達夫												

NEW GENERATION IS *HERE.*

2020 YOKOHAMA DeNA BAYSTARS

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