2020年　宜野湾春季キャンプ

2月4日(火)

	A	B	C	D	E	F	投手 A	投手 B	投手 C	投手 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）										10:00
	ベースランニング（M）						着替え				
10:50	キャッチボール（M）						キャッチボール				10:50
	投内連携・バントシフト（M）						投内連携・ﾊﾞﾝﾄｼﾌﾄ（M） 19･62･53･17･45		各塁スロー(SB)		
11:20	カットプレー(M)										
	内外野ノック（M）										
	ランチ 特守：9　51　(M)						ピッチング （B）		エクササイズ 【AT指示】		
	コンディショニング（M）										
	TEE（M）	走塁 (M)	BT（M）	BT各種 【BT・ｹｰｽBT・バント】 （IN） 1時間			エクササイズ 【AT指示】		ピッチング （B）		
	BT（M）	TEE（M）	走塁 (M)								
	走塁 (M)	BT（M）	TEE（M）				バッティング・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・強化練習（SB）				
	【個別】　（打者） 特打(M)：　10　31 特ロングTEE(M)：　29　4 特BS： 特TEE：　8　52 【特守】 （捕手）：　39 （内野）： （外野）：　33 （特走）：			ブラストモーション（M） 10 33 37 50 52			※		動作解析(ブルペン)：左投手		
				動作解析(TEE)：右打者							

捕手	10 戸柱 恭孝　29 伊藤 光	投手	14 石田 健大　17 三嶋 一輝　19 山﨑 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.ロペス　4 伊藤 裕季也		26 濵口 遥大　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.ピープルズ　47 砂田 毅樹
	44 佐野 恵太　51 宮﨑 敏郎　99 N.ソト		53 S.バトン　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：ブルペン
BS：ブルペンサイド
多目的

NEW GENERATION IS HERE.

2020 YOKOHAMA DeNA BAYSTARS