

2020年 嘉手納春季キャンプ

2月5日 (水)



	野手				投手		DL	
	A	B	C	D	A	B		
10:00	6・55 60・64	38・40 5・42	108・00 1・63	32・36 57	15・35 54・68	12・16・28・34・48 59・67・93・100・107・109	11・13・49 61・046	10:00
11:30	Warm-up (M)							A T 指 示
	ベースランニング (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 (SB)			
	投内連携 (M)				各塁スロー (SB)			
	内外野ノック (M)				Pitching (B) 34・54			
	打	TEE	走	バント	Live BP準備 28・30・48・93 100・107・109			
	バント	打	TEE	走				
	走	バント	打	TEE				
	TEE	走	バント	打				
	S&C				S&C EX ランチ WT (コーチ・AT指示)			
	ランチ				Live BP (M) ①48⇒②93⇒③30⇒④28⇒⑤107⇒⑥100⇒⑦109			
	Live BT (M) ①48 : 36 57 64 5 ②93 : 36 00 40 38 ③30 : 1 55 66 63 ④28 : 6 108 64 5 ⑤107 : 40 108 1 55 ⑥100 : 32 00 38 63 ⑦109 : 32 57 60 6				Live BP組			
	【Individual】 打 : 36 38 走 : 6 55 57 1 00 60 63				S&C EX (コーチ・AT指示)			
ムーブメント講義 (講師 : 朝倉さん)								
捕手	32 益子 京右 36 高城 俊人 57 東妻 純平			投手	11 東 克樹 12 阪口 皓亮 13 伊勢 大夢 15 井納 翔一 16 大貫 晋一 28 勝又 温史			
内野手	5 倉本 寿彦 6 森 敬斗 38 山下 幸輝 40 飛雄馬 42 石川 雄洋 55 田部 隼人				30 飯塚 悟史 34 平田 真吾 35 三上 朋也			
	60 知野 直人 64 百瀬 大騎 108 F.テラロサ				48 京山 将弥 49 赤間 謙 54 浅田 将汰			
外野手	00 宮本 秀明 1 桑原 将志 63 関根 大気				59 平良 拳太郎 67 古村 徹 68 藤岡 好明			
	61 蝦名 達夫				93 中川 虎大 046 田中 健二郎 100 宮城 滝汰 107 R.コルデロ 109 Y.ディアス			

NEW GENERATION IS *HERE.*

練習場所
M : メイン球場
SB : 陸上競技場
IN : 室内
B : プルベン