

2022 春季キャンプメニュー

2月1日 (火)

ユニフォーム：ホーム



8:00	野手					投手		
	Rehb	A	B	C	D			
	34 41 43 56 059 100	33 44 103 105	4 38 55 66	00 61 63 028	36 39 57 104	12 40 53 64 65 67 101 102 109 110		
	10:30	ウォームアップ (SB)	ウォームアップ (M)					
11:00	キャッチボール (SB)	着替え			キャッチボール (SB)			
11:10	ランニング (SB)	ベッパ－・キャッチボール (M)			フィールディング (SB)			
11:25		内外別ノック (M)			ピッチング (BP) 53 64 67 109 110 ピッチングのない選手は測定へ			
11:55	ウエイト (IN)	ランチ			測定 (SB) 制御、SPI,アジリティ コンディショニング/エクササイズ (SB) ランチ			
12:55	ランチ 個別	打撃	バント/ティー	MOV			走塁	
		走塁	打撃	バント/ティー			MOV	
		MOV	走塁	打撃			バント/ティー	
		バント/ティー	MOV	走塁			打撃	
		S&C①測定 (IN) 60min					66 39 36 00 4 61	
		S&C② エクササイズ (IN)30min					33 104 44 55 57 105 028	
		個別						
		手投げ一か所、ロングティー、 (MOV)		M			30min	44
		手投げ、各種ティー、 (MOV)		IN			40min	4 61
		MOV、フレーミング		IN	50min	57		
	基本練習、ラダー		内野サイド	60min	55			
	基礎ドリル		外野芝	40min	028			
	WT、予備測定 (フォースプレート)		IN	40min	33 103 104 105			
14:10	～終了～							
	捕手	36 高城 俊人 39嶺井 博希 57東妻 純平 104東出 直也			投手	12 阪口 皓亮 22入江 大成 34 平田 真吾 40松本 隆之介 41櫻井 周斗 43深沢 鳳介 53池谷 蒼大 54浅田 将汰 56高田 琢登 64中川 虎大 65宮園 稼丞 67有吉 優樹 059平良 拳太郎 100宮城 滝太 101石川 達也 102加藤 大 109ディアス 110スターリン		
	内野手	4伊藤 裕季也 5倉本 寿彦 33栗飯原 龍之介 38田中 俊太 44小深田 大地 55田部 隼人 66山下 幸輝						
		00宮本 秀明 61蝦名 達夫 63関根 大気 028勝又 温史 103村川 風 105大橋 武尊						

練習場所表記

M = メイングラウンド

SB = 陸上競技場

BP = プルベン

IN = 室内練習場