

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



		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					
8:00								8:00		
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		ペッパー・キャッチボール (M)				フィールディング (SB)				
11:25	ランニング (SB)	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				11:55				
12:55		打撃	バント/ティー	MOV	走塁	測定 (SB) 制御、SPI,アジャリティ				
		走塁	打撃	バント/ティー	MOV	コンディショニング/エクササイズ (SB)				
		MOV	走塁	打撃	バント/ティー	ランチ				
		バント/ティー	MOV	走塁	打撃	14:10				
14:10	ランチ 個別	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				ランチ				
		個別				14:10				
		手投げーか所、ロングティー、 (MOV)	M	30min	44					
		手投げ、各種ティー、(MOV)	IN	40min	4 61	ウエイト(60min)				
		MOV、フレーミング	IN	50min	57	個別				
		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 (フォースブレート)	IN	40min	33 103 104 105					
		～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 藩口 啓亮 22入江 大成 34 平田 真吾 40松本 隆之介 41櫻井 周斗 43深沢 風介 53池谷 蒼大 54浅田 将汰 56高田 琢登 64中川 虎大 65宮園 榎丞 67有吉 優樹 059平良 拳太郎 100宮城 滉太 101石川 達也 102加藤 大 109ディアス 110スター林				
内野手	4伊藤 裕季也 5倉本 寿彦 33粟飯原 龍之介 38田中 俊太 44小深田 大地 55田部 隼人 66山下 幸輝									
外野手	00宮本 秀明 61鷲名 達夫 63関根 大気 028勝又 温史 103村川 風 105大槻 武尊									

練習場所表記

M = メイングラウンド

SB = 陸上競技場

BP = ブルペン

IN = 室内練習場