

宜野湾春季キャンプ

2月7日(月)

ユニフォーム:ビジター

『全力』



早出練習
ウォーミングアップ
8:00~
打撃 (M)
32・50
ウェイト(IN)
8・37・52・58
守備 (サブ)
6・60

野手					投手					
A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	
32 6・58	50 60・52	31 8・37	10 29・5	51・99・0 1・7・23	20・27	16・21 35・47	17・19 26・46	11・14 15・22・30	13・18 42・45・62	
10:00 ウォームアップ(M)										
10:30 キャッチボール・ペッパー(M)										
10:45 カットプレー練習(M)										
11:10 1.3塁攻防 牽制、ランダウプレー(М)										
11:40 ケース打撃(M) 29・10・5・31・8・37・52・60・50・32・58・6 守備 0・1・7										
12:40 ランチバッティング 51・99・23(IN) 0・1・7(M)										
13:45 打	守/走	守/走	ティー							
ティー	打	守/走	守/走							
守/走	ティー	打	守/走							
守/走	守/走	ティー	打							
14:00 コンディショニング(M)										
17:00 個別・ウェイトトレーニング 打 10・29(M) 打 6・60・8・37・52・58(IN) 守 31(サブ) 32・50※コーチ指示										
若手強化 スイング										
～終了～										
捕手	10 戸柱 恒孝 29 伊藤 光 32 益子 京右 50 山本 祐大				投手	11 東 克樹 13 伊勢 大夢 14 石田 健大 15 徳山 壮磨				
内野手	3 藤田 一也 5 倉本 寿彦 6 森 敏斗 31 柴田 竜拓 51 宮崎 敏郎 60 知野 直人 99 N.ソト					16 大貫 晋一 17 三嶋 一輝 18 小園 健太 19 山崎 康晃				
	0 大田 泰示 1 桑原 将志 7佐野 恵太 8 神里 和毅 23 T.オースティン					20 坂本 裕哉 21 今永 昇太 22 入江 大生 26 渡口 遥大 27 上茶谷 大河 30 三浦 銀二				
	37 楠本 泰史 52 細川 成也 58 梶原 昂希					35 三上 朋也 42 F.ロメロ 45 M.ピープルズ 46 田中 健二朗 47 砂田 穀樹 62 E.エスコバー				

M = メイクグラウンド
サブ = サブグラウンド
多目的 = 多目的広場
B = ブルペン
IN = 室内練習場

横浜反撃