

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

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』



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	
ウォームアップ(M)										
キャッチボール・ベッパ―(M)				AT指示	キャッチボール(多目的) ※連携プレー参加組はメイン				11:10	
カットプレー練習(M)					各塁スロー(サブ) 投内連携(M)11・14・17・19・22・26・46					
1.3塁攻防 牽制、ランダウンプレー(M)					ケース打撃準備 球場両側B BC2名対応	ランニング (多目的) エクササイズ	ランニング (多目的)	ランニング (多目的) エクササイズ		
ケース打撃(M) 29・10・5・31・8・37・52・60・50・32・58・6 守備 0・1・7					11:40～ ケース打撃 27 20 (20球X2)	BP準備 球場ライトBP BC2名対応	12:00～ ピッチング	バッティング バント ティー S&C (IN)		
ランチバッティング 51・99・23(IN) 0・1・7(M)						13:45～ BP準備 16 21 35 47				14:30～ OPT 19
打	守/走	守/走	ティー		エクササイズ バッティング バント ティー S&C (IN)	バッティング バント ティー S&C (IN)	エクササイズ			バッティング バント ティー S&C (IN)
ティー	打	守/走	守/走							
守/走	ティー	打	守/走		AT指示					
守/走	守/走	ティー	打		AT指示					
コンディショニング(M)					個別・ウエイトトレーニング					
個別・ウエイトトレーニング 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 恭孝 29 伊藤 光				投手	11 東 克樹 13 伊勢 大夢				
	32 益子 京右 50 山本 祐大					14 石田 健大 15 徳山 壮磨				
内野手	3 藤田 一也 5 倉本 寿彦					16 大貫 晋一 17 三嶋 一輝				
	6 森 敬斗 31 柴田 竜拓					18 小園 健太 19 山崎 康晃				
	51 宮崎 敏郎 60 知野 直人 99 N.ソト					20 坂本 裕哉 21 今永 昇太 22 入江 大生				
外野手	0 大田 泰示 1 桑原 将志					26 濱口 遥大 27 上茶谷 大河 30 三浦 銀二				
	7佐野 恵太 8 神里 和毅 23 T.オースティン					35 三上 朋也 42 F.ロメロ 45 M.ピーブルズ				
	37 楠本 泰史 52 細川 成也 58 梶原 昂希					46 田中 健二郎 47 砂田 毅樹 62 E.エスコバー				

M= メイングラウンド
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

