

早出練習なし

D-DB戦
13:00
北谷公園
野球場

宜野湾春季キャンプ

2月19日(土)

ユニフォーム:ビジター

『競争』



野手		投手			
A	B	A	B	C	D
10・29・32・50 5・6・31・60 ゲーム参加 4 0・1・8・37・52・58	51・99・23	16・35 45・47 ゲーム参加 53・101・102	13 42・62	17・18 20・22・26	11・14・15 19・27・30・46
9:00 全体ウォームアップ (M)	10:00 ウォームアップ (IN)	9:50 室内出発 タクシー	9:15 ウォームアップ (多目的)		
ゲーム前ローテーション ~10:40	コーチ指示 10:50~ 打撃練習 (M) 11:15~ シート打撃 42 62 13	ゲーム準備 13:00 D戦 ゲーム 16③ ↓ 45② ↓ 35・47 53・101・102	キャッチボール (多目的)		
11:00 球場正面バス出発			シート打撃 準備	9:55~ ピッチング ①17・26 ②20・18 ③22	ランニング (多目的) エクササイズ バッティング バント (IN)
ケータリング			11:15~ シート打撃 (M) 42 62 13		
12:15 セカンドアップ					
シートノック(後)			ランニング (多目的) エクササイズ バッティング バント (IN)		
13:00 D戦 センター 桑原 ショート 森 ライト 神里 DH 細川 キャッチャー 伊藤光 ファースト 倉本 レフト 楠本 セカンド 知野 サード 柴田			ランニング (多目的) エクササイズ バッティング バント (IN)		
コンディショニング	個別・ウエイトトレーニング				
個別※コーチ指示 ウエイトトレーニング 若手強化	個別・ウエイトトレーニング				
~終了~					
捕手	10 戸柱 恭孝 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 杜磨		
内野手	4 伊藤 裕季也 5 倉本 寿彦 6 森 敬斗 31 柴田 竜拓		16 大貫 晋一 17 三嶋 一輝 18 小園 健太 19 山崎 康晃 20 坂本 裕哉 22 入江 大生		
	51 宮崎 敏郎 60 知野 直人 99 N.ソト		26 濱口 遥大 27 上茶谷 大河 30 三浦 銀二 35 三上 朋也 42 F.ロメロ 45 M.ビーブルズ		
	外野手		0 大田 泰示 1 桑原 将志 8 神里 和毅 23 T.オースティン	46 田中 健二郎 47 砂田 毅樹 53 池谷 蒼大 62 E.エスコバー 101 石川 達也 102 加藤 大	
37 楠本 泰史 52 細川 成也 58 梶原 昂希					

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

横浜反撃