2019年　宜野湾春季キャンプ

2月9日（土）

Go Beyond the Limit.

YOKOHAMA DeNA 10th BAYSTARS

	野手					投手				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	
	37・8 60	25・2 99・9	51・0 1・00	31・5 33・52	29・10 39	14・21・26 27・16	19・35・17 53・62	30・42 48・12	65・67・47 92・94	
10:00	Warm-up（M）									10:00
	着替え・キャッチボール（M）					着替え・キャッチボール（M）		着替え・キャッチボール（多目的）		
11:00	投内連携（M）					投内連携・ﾊﾞﾝﾄｼﾌﾄ（M） 67・94・65・26・21・19		各塁ｽﾛｰ（SB）		11:00
	バントシフト（M）									
	内外野別ノック（M）									
	カットプレー（M）									
	ベースランニング（M）【セフティースクイズ】					Pitching （B）	エクササイズ	バント・TEE	BT	
	ランチ									
	コンディショニング（M）									
	BT（M）	TEE（M）	走塁	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT	BP(各10分) 35 ⇓ 19 ⇓ 17 ⇓ 47 ⇓ 14	エクササイズ	バント・TEE	
	LONG TEE (M)	BT（M）	TEE（M）	走塁	BT (BS)					
	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT（M）	TEE（M）	走塁	バント・TEE		Pitching （B）	エクササイズ	
	走塁	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)	TEE（M）	エクササイズ		BT	Pitching （B）	
	TEE（M）	走塁	BT (BS)	LONG TEE (M)	BT (M)					
	強化トレーニング					ゴロ捕（SB）				
	ブラストモーション測定者 39・31・00					強化・EX（トレーナー指示）				
						シャドーP・縄跳び（ブルペン）				
						個別・WT				
						個別・強化練習（SB） ※ブドウ畑　コーチ指示				

16:00～　野球教室

捕手	10 戸柱 恭孝　29 伊藤 光	投手	12 阪口 皓亮　14 石田 健大　16 大貫 晋一
	39 嶺井 博希		17 三嶋 一輝　19 山﨑 康晃　21 今永 昇太
内野手	0 中井 大介　2 J.ロペス　5 倉本 寿彦		26 濵口 遥大　27 上茶谷 大河　30 飯塚 悟史
	9 大和　31 柴田 竜拓　51 宮﨑 敏郎		35 三上 朋也　42 E.バリオス　47 砂田 毅樹
	60 知野 直人　99 N.ソト		48 京山 将弥　53 S.バットン
外野手	00 宮本 秀明　1 桑原 将志　8 神里 和毅　25 筒香 嘉智		62 E.エスコバー　65 国吉 佑樹　67 古村 徹
	33 乙坂 智　37 楠本 泰史　52 細川 成也		92 田村 丈　94 笠井 崇正

練習項目

- ｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ（Warm-up）
- 着替え（Change）
- ｷｬｯﾁﾎﾞｰﾙ（Play catch）
- ﾊﾟｰﾄ練習（Drill exercise）
- 投内連係（PFP）
- 打撃投手（BP）
- ｼｰﾄﾉｯｸ（Fielding practice）
- シート打撃（Situation Batting）
- ﾏｼﾝ打撃（Machine）
- ﾍﾞｰｽﾗﾝﾆﾝｸﾞ（Base Runningｸﾞ）
- 各塁ｽﾛｰ（Base to base throwing）
- 打撃・ﾊﾞﾝﾄ・ﾃｨ打撃（Batting・Bunt・Tee）
- ブルペン（Bull-pen）
- 特別　投内連係（Extra　PFP）
- ﾊﾞﾝﾄｼﾌﾄ（Defense Bunt）
- 特ﾊﾞﾝﾄ（Extra　Bunt）
- 紅白戦（Intrasquad game）
- スチール（Stolen base）
- 投球練習（Pitching）
- シート投球（Live BP）
- 特打（Extra　Batting）
- 特守（Extra　Fielding）
- 特走（Extra　Running）
- エクササイズ（Exercise）
- Conditioning（ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ）
- ｽﾄﾚﾝｸﾞｽ&ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（S&C）
- 一ケ所ﾊﾞｯﾃｨﾝｸﾞ（1 spot batting practic）
- 盗塁タイム測定（Steal Time）
- ノック（knock）
- 内野・外野ﾉｯｸ（Infield・Outfield knock）
- ゲームノック（Situation knock）
- 重盗防止（Double steal prevention）
- ファールフライ（You Me）
- 野球教室（Kids Baseball Lesson）
- 打球捕（Take fly ball）
- ランダウン（Rundown Play）

練習場所

M：メイン球場
SB：サブグラウンド
IN：室内
B：ブルペン
BS：ブルペンサイド
多目的