

2012年度 春季キャンプ



2月3日(金) 練習日
ビクターユニフォーム

早出特打(8:45打ち始め) 6・59

| | 野 手 | | | | 投 手 | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|--------|--------|-----------------------------|--|-----------------|-------------|---------------|--|
| | A | B | C | D | A | B | C | D | | |
| | 25 | 63 | 3 | 39 | 12・20 | 14・19 | 15・22 | 11・16 | | |
| | 8・55 | 2・5 | 1・4 | 29・59 | 45・54 | 30・41 | 24・35 | 38・52 | | |
| | 7・23 | 9・43 | 6・31 | 10・57 | 65 | 66 | 00 | 61 | | |
| 10:00 | W - U P (着替え) (M) | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:50 | CB・ペッパー (M) | | | | CB・サイドノック PFP | | CB (T) | | 10:50 | |
| 11:10 | 外野各塁送球・PFP 内外野別ノック (M) | | | | 11・16・35 12・20・65 (M) | | フィールディング (S) | | 11:10 | |
| 11:40 | ベースランニング シャッフル・擬走・バウンド (M) | | | | BP 各10分 | B・BS (S) | EX(S) | P(B) | 11:35 | |
| 12:00 | ラ ン チ | | | | | 12 | EX(S) | P(B) | TEE・BT (S) | |
| 12:40 | BT(M) | TEE(M) | BT(SS) | 走塁(M) | | 45 | P(B) | TEE・BT | B・BS (S) | |
| | 走塁(M) | BT(M) | TEE(M) | BT(SS) | | 54 | TEE・BT (S) | B・BS (S) | EX(S) | |
| | BT(SS) | 走塁(M) | BT(M) | TEE(M) | 65 | TEE・BT (S) | B・BS (S) | EX(S) | 13:00 | |
| | TEE(M) | BT(SS) | 走塁(M) | BT(M) | コンディショニング1(S) | | | | 13:30 | |
| 14:30 | コンディショニング(S) | | | | コンディショニング2(陸上競技場) | | | | 14:20 | |
| | コンディショニング(S) | | | | コンディショニング3(S) | | | | 15:20 | |
| | スタッフミーティング | | | | | | | | 16:00 | |
| | 個別 | | | | 特守(SB) | | | | | |
| | 打撃 | 55・31・8 | | | 11・16・35 12・41・66 | | | | | |
| | 内野手 | 25・39 | | | 個別・WT | | | | | |
| | 外野手 | 9・43 | | | | | | | | |
| | 捕手 | コーチ指示 | | | | | | | | |
| | 捕手 | 10鶴岡 29新沼 57轟岡 59黒羽根 | | | 投手 | 00藤井 11山口 12小林寛 14小林太 15山本 16加賀 19藤江 20須田 22高崎 24林 30菊池 35牛田 38バルン 41大原 45福山 52ブラントン 54小杉 61ジオ 65国吉 66王 | | | | |
| | 内野手 | 2渡辺 7石川 9一輝 23藤田 25筒香 43北 55後藤 63梶谷 | | | | | | | | |
| | 外野手 | 1金城 3三ノ宮 4荒波 5森本 6啓二郎 8小池 31吉村 39内藤 | | | | | | | | |

(練習場所)

(練習項目)

- | | | | |
|--------------|---------------|----------|------------|
| (M) メーン球場 | (SS) 球場横室内練習場 | B バント | EX エクササイズ |
| (SB) サブグラウンド | (T) 多目的広場 | BS バスター | PFP 投内連係 |
| (S) 室内練習場 | (R) 陸上競技場 | BT 打撃 | CB キャッチボール |
| (B) ブルペン | | TEE ティ打撃 | P 投球練習 |

※天候により練習メニューが急きょ変更になる場合があります。

※時間表示は予定であり、多少の誤差があります。

WT ウェイトトレーニング