

2021年 嘉手納春季キャンプ

2月14日 (日)

ユニフォーム：ビジター



Rehb		野手			投手			
		A	B	C	A		B	
11 21 24 40 43 56 57		1 33 37	6 44 55	32 36 66	35 046 101 30 94 64		20 54 100 102 19 93 28	
8:30		早出W-up (M)						
9:00		<早出メンバー> 打: 6 32 55 66						
9:25	全員集合 (M) ※早出メンバー除く							
9:30	A T 指 示	W-up(M)						
10:00		MOV (M)			着替え・EX・CB (M)		着替え・EX・CB (SB)	
10:30					フィールディング (M)		フィールディング (SB)	
11:40		打	MOV TEE	走塁/守備	ピッチング (B) 30 94 ステップスロー 101		Exercise Strength&Conditioning ランチ Weight 個別	
		走塁/守備	打	MOV TEE				
		MOV TEE	走塁/守備	打				
		ランチ 打: 1 33 37 32 シートBT(M) P:35 BP (M) P:046				Exercise Strength&Conditioning ランチ Weight 個別		
		Strength&Conditioning						
		<個別メンバー> 打: 57 1 守: 32 36 6 37 守→Wt: 55 Wt: 44						
		捕手	32 益子 京右 36 高城 俊人 57 東妻 純平			投手		11 東 克樹 19 山崎 康晃 20 坂本 裕哉 21 今永 昇太 24 齋藤 俊介 28 勝又 温史 30 飯塚 悟史 35 三上 朋也 40 松本 隆之介 41 櫻井 周斗 43 進藤 拓也 54 浅田 将汰 56 高田 琢登 64 風張 蓮 93 中川 虎大 94 笠井 崇正 046 田中 健二郎 100 宮城 滝汰 101 石川 達也 102 加藤 大
	内野手	6 森 敬斗 44 小深田 大地 55 田部 隼人 60 知野 直人 66 山下 幸隆						
		外野手	1 桑原 将志 33 乙坂 智 37 楠本 泰史 61 蝦名 達夫					

練習場所表記

横浜一丸

M = メイングラウンド
SB = 陸上競技場
B = ブルベン
IN = 室内練習場