

早出練習  
8:30~W-UP  
早出WT(IN)5・50・44・28・58  
早出打(IN)32・57・55・60  
67・4・61・103

# 2024年宜野湾春季キャンプ

2月3日(土)

## ホームユニフォーム



野手			投手					
A	B	C	A	B	C	D	E	
5・50 00・2 31・44 4・28・58	32・57 55・60 67・98 61・63・103	1・7 3・39	15・18・20 53・64・107	13・19 38・45	11・16・41 43・59	27・34・38 46・65	42・49 62・109	
M=メイング라운드 IN=室内練習場 B=ブルペン SB=サブグラウンド TM=多目的 WT=ウエイトルーム								
10:00 W-up (M) 野手Run/Ex.								
10:40 CB (M)			CB (M)	CB (TM)				
11:00 PFP (M) 1B 60・67 2B 2・31 3B 39・55 SS 00・44・98 32・57 (B) 外野 撮影(M)			PFP (M)	P (B)	フィールディング (SB)			
11:30 内野ノック 外野ディスカッション 捕手(B)			P (B)	RUN:5分間走 (TM) SP・アジリティ測定 (SB) Ex (IN)				
12:10 ランチ ランチ打 1・7・3・39 ランチ後走塁 コーチ指示			Ex/Run (INorTM)					
12:55 MOV (Run&Baserun)								
13:10 打撃1箇所 打→打球補→走(M) A=5・50・00・2・31・44・4・28・58 打撃廻り5か所(IN) B=32・57・55・60・67・98・61・63・103 各12分×3セット			ランチ					
15:20 振り返り			個別(コーチ指示) WT					
15:30 個別 打 00・58・103 走 4・44・55 外 60 守 5・32・50								
16:00								
捕手	5 松尾 汐恩 32 益子 京右 50 山本 祐大 57 東妻 純平		投手	11 東 克樹 13 伊勢 大夢 15 徳山 壮磨				
内野手	00 林 琢真 2 牧 秀悟 3 T.オースティン			16 大貫 晋一 18 小国 健太 19 山崎 康晃				
	31 柴田 竜拓 39 西浦 直亨 44 石上 泰輝			20 坂本 裕哉 27 上茶谷 大河 34 松本 凌人				
	55 井上 純登 60 知野 直人 67 西巻 賢二 98 京田 陽太			38 森 唯斗 41 佐々木 千隼 42 A.ジャクソン				
外野手	1 桑原 将志 4 度会 隆輝			43 深沢 風介 45 森原 康平 46 石川 達也				
	7 佐野 恵太 28 勝又 温史 58 梶原 昂希			49 J.B.ウェンデルケン 53 中川 颯 59 平良 拳太郎				
	61 蝦名 達夫 63 関根 大気 103 村川 風			62 R.ウィック 64 中川 虎大 65 宮城 滝太				
				69 A.ケイ 107 H.マルセリーノ 109 Y.ディアス				

# 横浜進化

2024 YOKOHAMA DeNA BAYSTARS