

【福岡ソフトバンクホークス】 2017年度春季キャンプ・練習スケジュール 《第6クール(2月27日)》

(注意) 予定 時間	野 手 (20名)			並 び は 番 号 順	投 手 (22名)					
	【捕手】	22(斐紹) 31(栗原) 62(甲斐)			A	B	C	D	E	
	【内野手】	2(今宮) 4(川島) 8(明石) 27(ジェンセン) 46(本多)			18(松坂) 21(和田) 53(五十嵐) 90(スアレス)	16(東浜)17(岩崎) 20(寺原) 34(山田) 50(攝津)	38(森)39(島袋) 42(飯田) 48(岡本) 57(嘉弥真)	25(田中)29(石川) 47(高橋)63(笠原) 66(松本) 121(吉本)	44 (バンデンハーク) 58 (サファテ)	
	【外野手】	6(吉村) 7(中村) 9(柳田) 24(長谷川) 32(塚田) 37(福田) 51(上林) 64(真砂)			《B組(H-斗山 12:30)試合参加選手》 (野手) 77(張本) 36(牧原) 140(曾根) 60(釜元) (投手) 44(バンデンハーク) 58(サファテ)					
10:20	グランド集合時間=9:20				アップ開始=9:30(40分間)					
10:40	着替え				アップ終了後 → 着替え → 移動					
	《打撃まわり》				キャッチボール → ローテーションメニュー					
	試合前練習の流れになります。	①	31(栗原)	62(甲斐)	ピッチング	コーチ指示	体幹トレ	肩トレ	コ ー チ 指 示	
		②	22(斐紹)	64(真砂)	肩トレ	ピッチング	コーチ指示	体幹トレ		
		③	51(上林)	37(福田)	体幹トレ	肩トレ	ピッチング	コーチ指示		
		④	7(中村)	9(柳田)	コーチ指示	体幹トレ	肩トレ	ピッチング		
		⑤	6(吉村)	24(長谷川)	コンディショニング(ランニング)・ランチ					
		⑥	32(塚田)	2(今宮)	個別練習					
		⑦	4(川島)	8(明石)						
		⑧	27(JENSEN)	46(本多)						
	☆ 特打(メイン) = なし		☆ 特守(外野手) = コーチ指示							
	☆ 特守(内野手) = コーチ指示		☆ 特守(捕手) = コーチ指示							
	(野手) 30m・50mスプリント			《ランニングメニュー》			(投手) 80m加速走・50mスプリント			
	手締め。(キャンプ打ち上げ。)									