

2018・2・1 沖縄 春季キャンプ 第1クール1日目 投手・20名

A組: 岩貞・藤浪・小野・才木・青柳
B組: 石崎・秋山・松田・岩崎・島本
C組: 能見・馬場・岩田・メッセンジャー・桑原
D組: 藤川・マテオ・高橋・モレノ・ドリス

1組: 能見・岩貞・藤浪・岩田・小野・才木・秋山
2組: 馬場・石崎・青柳・松田・桑原・岩崎・島本
3組: 藤川・マテオ・高橋・モレノ・メッセンジャー・ドリス

		投内投手					投手														
		岩貞	藤浪	小野	才木	青柳	能見	馬場	岩田	藤川	石崎	マテオ	高橋	秋山	モレノ	メッセ	松田	桑原	岩崎	島本	ドリス
		17	19	28	35	50	14	18	21	22	30	38	41	46	48	54	56	64	67	69	98
		Movement					ストレッチ体操														
		歓迎セレモニー																			
10:00		W-UP					ドリルR					(MG)									
10:40		CB		(MG)			SG移動					CB					(SG)				
11:00		投内連係					ゴロ捕・投内 (SG・A) (SG・B) コーチ指示														
11:25		P回り					体幹														
							平均台														
							肩回り														
		ランチ																			
		Tee					バント					バスター					BT				
		強化ランニング (SG)																			
		180m					10×2					タイム設定あり									
		30m					タイム走														
		個別 (コーチ指示)																			
		特守																			
		股割Tee					バランス														
		強化トレーニング																			
		ストレッチ																			
		特WT 上肢										特WT 下肢									
		岩貞	藤浪	小野	石崎	才木	青柳	馬場	岩田	秋山	松田	岩崎	島本								

2018・2・1 沖縄 春季キャンプ 第1クール1日目 野手・20名

8:15	坂本	梅野	北條	大山	陽川	高山	島田	長坂	原口	糸原	熊谷	植田	江越	中谷	俊介	西岡	鳥谷	糸井	福留	ロザリオ
9:10	12	44	2	3	55	9	53	39	94	33	4	62	25	60	68	5	1	7	8	20
	A組 連続Tee							B組 WT 下肢							C組 コーチ指示					

	野手															捕手					
	鳥谷	糸井	福留	北條	大山	西岡	ロザリオ	高山	江越	島田	中谷	熊谷	糸原	陽川	植田	俊介	坂本	長坂	梅野	原口	
	1	7	8	2	3	5	20	9	25	53	60	4	33	55	62	68	12	39	44	94	
	Movement															ストレッチ体操					
	歓迎セレモニー																				

10:00	W-UP (スパイク用意)															30m 光電管測定 (MG)			
-------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--

10:50	CB			PG			投内連係														
-------	----	--	--	----	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11:25	5か所ノック		A: 1・7・8・20 B: 2・12・60・68 C: 33・39・53・55 D: 5・9・25・44 E: 3・4・62・94																		
	Tee																				

12:10	BT (MG)		ランチ															ブルペン P捕球			
12:40	ランチ 自主 ↓		BT					Tee					バント					捕手は コーチ指示			
13:00			走塁					BT					Tee								
13:20			バント					走塁					BT								
13:40			Tee					バント					走塁								
14:00																					

個別	打撃(MG)						捕手(SG・B)				内野(SG・A)		外野(MG)	
	大山	糸原	中谷	高山	江越	陽川	坂本	長坂	梅野	原口	植田	北條	島田	

強化ランニング 30mR+20mJ⇄20mR+30mJ
5×2~5 SetRest120秒

強化トレーニング

ストレッチ

特WT 上肢						
坂本	梅野	北條	大山	陽川	高山	島田