

2018・2・2 沖縄 春季キャンプ 第1クール2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																																																									
石崎	秋山	松田	岩崎	島本	能見	岩貞	馬場	藤浪	岩田	藤川	小野	才木	マテオ	高橋	モレノ	青柳	メッセ	桑原	ドリス																																								
30	46	56	67	69	14	17	18	19	21	22	28	35	38	41	48	50	54	64	98																																								
Movement					ストレッチ体操																																																						
10:00 歓迎セレモニー																																																											
W-UP										ドリルR					(MG)																																												
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) 30mタイム走×10本 内3本光電管タイム測定(スパイク)																																																											
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 下肢					特WT 上肢																																												
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・2 沖縄 春季キャンプ 第1クール2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	熊谷	江越	中谷	糸原	植田	俊介	西岡	鳥谷	糸井	福留	ロサリオ		
9:10	12	44	2	3	55	9	53	39	94	4	25	60	33	62	68	5	1	7	8	20		
	A組				下肢WT				B組				連Tee				早出守備		C組		コーチ指示	

野手												捕手																															
鳥谷	糸井	福留	北條	大山	西岡	ロサリオ	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																																											
W-UP												ベンチ前スパイク走				(MG)																											
CB				PG				投内連係				外野手→コーチ指示																															
シートノック																																											
4か所ノック												ブルペン移動																															
A: 1・7・8・20												P捕球																															
B: 2・3・60・68												動きは																															
C: 4・33・53・55												コーチ指示																															
D: 5・9・25・62																																											
Tee																																											
BT (MG)												ランチ																															
自主												BT				Tee				バント																							
(ランチ含む)												走塁				BT				Tee				バント																			
↓												バント				走塁				BT				Tee																			
Tee												バント				走塁				BT																							
個別 打撃(MG)						捕手(SG・B)						内野(SG・A)				外野(MG)																											
北條						坂本						江越				梅野				中谷				植田																			
長坂						原口						大山				陽川				高山																							
強化ランニング 200mR 個々のタイム設定切り (SG) 指示します																																											
強化トレーニング												上肢WT																															
ストレッチ												長坂								原口				熊谷				糸原				植田				江越				中谷			