

2018・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール3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

フリーBT 登板投手		投手																	
岩貞	松田	小野	才木	能見	藤浪	馬場	岩田	藤川	石崎	マテオ	高橋	秋山	モレノ	青柳	メッセ	桑原	岩崎	島本	ドリス
17	56	28	35	14	19	18	21	22	30	38	41	46	48	50	54	64	67	69	98
Movement				ストレッチ体操															
10:00	W-UP (MG)																		
10:30	ベースランニング																		
10:45	SG 移動																		
CB ・ 投内 ・ バントシフト																			
11:25	体幹 肩回り ドリル			P回り						体幹			ドリル						
動きはコーチ指示				平均台															
フリーBT 登板				肩回り															
				ランチ															
				Tee				バント				バスター				BT			
強化ランニング (SG)																			
90mRun+90mJog 10×2																			
個別																			
特守 岩貞・藤浪・島本																			
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・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール3日目 野手・20名

8:15	坂本	梅野	陽川	高山	島田	北條	大山	長坂	原口	糸原	熊谷	植田	江越	中谷	俊介	西岡	鳥谷	糸井	福留	ロサリオ
9:10	12	44	55	9	53	2	3	39	94	33	4	62	25	60	68	5	1	7	8	20
	A組 連続Tee					早出守備		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	高山	中谷	熊谷	糸原	植田	江越	島田	西岡	ロサリオ	陽川	俊介	坂本	長坂	梅野	原口
1	7	8	2	3	9	60	4	33	62	25	53	5	20	55	68	12	39	44	94
Movement														ストレッチ体操					
W-UP														(MG)					
ベースランニング																			
CB														PG					
シートノック																			
守備 内外野別																ブルペン P捕球			
Tee&BT		ランチタイム																	
自主 (ランチ含む)		BT				Tee				バント				捕手は コーチ指示					
		走塁				BT				Tee									
		バント				走塁				BT									
		Tee				バント				走塁									
個別 打撃(MG)						捕手(SG・B)						内野(SG・A)				外野(MG)			
北條 大山 高山 江越 陽川 原口						坂本 長坂 梅野						糸原 植田				中谷			
強化ランニング 20mハーフガスR 5×2~3セット (8秒・22秒休憩)														特WT 上肢					
強化トレーニング ラダーR 6種目														坂本 梅野 北條 大山 陽川 高山 島田					
ストレッチ																			