

2018・2・4 沖縄 春季キャンプ 第1クール4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	糸原	江越	中谷	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	33	25	60	62	68	5	1	7	8	20					
	A組				下肢WT				B組				連Tee				守備	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																			
10:00	W-UP																(MG)											
10:30	ベースランニング																											
10:45	CB																PG											
11:05	シートノック																											
11:25	守備 内外野別																ブルペン P捕球											
12:10	Tee & BT		ランチタイム																		捕手は コーチ指示							
12:40	自主 (ランチ含む)		(MG) BT & Tee				(ドーム) サイドマシンBT				(ドーム) メインマシンBT																	
13:10			走塁				(MG) BT & Tee				(ドーム) サイドマシンBT																	
13:40	(ドーム) メインマシンBT				走塁				(MG) BT & Tee				(ドーム) サイドマシンBT															
14:10	(ドーム) サイドマシンBT				(ドーム) メインマシンBT				走塁				(MG) BT & Tee															
14:40																												
15:00	野球教室																上肢WT											
	長坂				原口				熊谷				糸原				江越				中谷				島田			