

2018・2・6 沖縄 春季キャンプ 第2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

	MG 投内投手						投手													
	岩貞	藤浪	小野	石崎	才木	松田	能見	馬場	岩田	藤川	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	19	28	30	35	56	14	18	21	22	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	(MG) CB 投内連係・バントシフト						(SG) CB 投内連係・ランダウンプレー													
11:40	P回り 体幹 ドリル 平均台 肩回り (野手ランチ時 MG特守 馬場・青柳・岩崎)																			
	ランチ																			
	Tee			バント			バスター			BT										
	強化ランニング 100mハーフガスRun 5×3 個別 特守 コーチ指示 股割Tee バランス シャドー 強化トレーニング																			
	上肢WT									下肢WT										
	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・6 沖縄 春季キャンプ 第2クール1日目 野手・20名

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

		野手														捕手					
		鳥谷 1	糸井 7	福留 8	西岡 5	高山 9	江越 25	島田 53	中谷 60	俊介 68	北條 2	大山 3	ロサリオ 20	糸原 33	陽川 55	植田 62	熊谷 4	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 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		投内連係・バントシフト										外野手→コーチ指示									
11:40		シートノック 後 内外野別守備														動きは コーチ指示 ブルペン P捕球 捕手は コーチ指示					
12:20	Tee	ランチタイム (投手守備 馬場・青柳・岩崎)																			
12:35	BT																				
12:50	自主	(MG)	Tee & BT							(SG・B) 投内サインプレー											
13:20	(ランチ含む)	(ドーム)	BT							(MG) Tee & BT										MG 走塁	
13:50		(MG)	守備 & 走塁							(ドーム) BT							(MG) Tee & BT				
14:20	個別	MG	BT	ドーム		BT	SG・A 守備		SG・B 守備		MG	打球捕	ドーム守備								
		高山	江越	坂本	糸原	梅野	中谷	大山	植田	北條	熊谷	長坂	原口	陽川	島田						

強化ランニング 100mR・100W×4周～6周 指示します SG

強化トレーニング

ストレッチ

WT 上肢								下肢
坂本	梅野	北條	大山	陽川	高山	島田	植田	