

2018・2・7 沖縄 春季キャンプ 第2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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|----|----|----|------|---|---|---|----|----|----|----|------|---|---|---|--|
| | 紅白戦 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OB会陣中見舞い | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | W-UP | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 着替え・SG移動 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:40 | CB | (SG) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:55 | 投内連係 | (SG・A SG・B コーチ指示) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sダッシュ 体幹強化 ショルダーEX ランチ | P回り 体幹強化 平均台 ショルダーEX ランチ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:40 | 紅白準備 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:10 | 紅白戦 6回 (紅組先攻) | Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング 坂道Run 20本 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tr> <td>紅組</td> <td>才木</td> <td>藤浪</td> <td>松田</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>小野</td> <td>岩貞</td> <td>石崎</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> </tr> </table> | 紅組 | 才木 | 藤浪 | 松田 | イニング | ② | ② | ② | 白組 | 小野 | 岩貞 | 石崎 | イニング | ② | ② | ② | |
| 紅組 | 才木 | 藤浪 | 松田 | | | | | | | | | | | | | | | |
| イニング | ② | ② | ② | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白組 | 小野 | 岩貞 | 石崎 | | | | | | | | | | | | | | | |
| イニング | ② | ② | ② | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 個別 特守 石崎・才木・秋山・松田・島本 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 強化トレーニング 垂直跳び測定 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2018・2・7 沖縄 春季キャンプ 第2クール2日目 野手・20名

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------|----|----|----|-------|----|------|----|-----|----|--------|---------|-----|----|----|----|--------|----|----|----|--|--|--|--|
| | 捕手 | | | | 野手 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 坂本 | 長坂 | 梅野 | 原口 | 大山 | 西岡 | ロサリオ | 中谷 | 北條 | 高山 | 糸原 | 俊介 | 熊谷 | 江越 | 島田 | 陽川 | 植田 | 鳥谷 | 糸井 | 福留 | | | | |
| | 12 | 39 | 44 | 94 | 3 | 5 | 20 | 60 | 2 | 9 | 33 | 68 | 4 | 25 | 53 | 55 | 62 | 1 | 7 | 8 | | | | |
| | Movement | | | | | | | | | | | ストレッチ体操 | | | | | | | | | | | | |
| | OB会陣中見舞い | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | W-UP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 着替え・ゲージ設定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:40 | BT | | | | Tee | | | | 守備 | | | | 走塁 | | | | 自主 | | | | | | | |
| 11:00 | ブルペン P捕球 | | | | BT | | | | Tee | | | | 守備 | | | | | | | | | | | |
| 11:20 | | | | | 走塁 | | | | BT | | | | Tee | | | | | | | | | | | |
| 11:40 | | | | | コーチ指示 | | | | 守備 | | | | 走塁 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ランチタイム | | | | | | | | | | | | | | | | Tee・BT | | | | | | | |
| 12:30 | CB | | | | | | | | | | シートノック | | | | | | | | | | | | | |
| 12:55 | 整備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

13:10 紅白戦 6回 (紅組先攻)

| 紅組 | | | 白組 | | |
|----|----|------|----|---|----|
| 1 | 7 | 俊介 | 1 | 6 | 西岡 |
| 2 | 6 | 熊谷 | 2 | 4 | 植田 |
| 3 | 9 | 高山 | 3 | 5 | 糸原 |
| 4 | DH | ロサリオ | 4 | 9 | 中谷 |
| 5 | 4 | 大山 | 5 | 7 | 陽川 |
| 6 | 3 | 原口 | 6 | 2 | 坂本 |
| 7 | 5 | 北條 | 7 | 3 | 長坂 |
| 8 | 2 | 梅野 | 8 | 8 | 江越 |
| 9 | 8 | 島田 | 9 | | |

| 投手 | | | |
|------|----|----|----|
| 紅組 | 才木 | 藤浪 | 松田 |
| イニング | ② | ② | ② |
| 白組 | 小野 | 岩貞 | 石崎 |
| イニング | ② | ② | ② |

個別 コーチ指示

強化ランニング 50mコーンR×5
30・20・10m×各6本

強化トレーニング 垂直跳び測定
ストレッチ