

2018・2・8 沖縄 春季キャンプ 第2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

	MG 投内投手	投手														
	馬場 18 秋山 46 青柳 50 岩崎 67 島本 69	能見 14	岩貞 17	藤浪 19	岩田 21	藤川 22	小野 28	石崎 30	才木 35	マテオ 38	高橋 41	モレノ 48	松田 56	メッセ 54	桑原 64	ドリス 98
	Movement	ストレッチ体操														
10:00	W-UP (MG)															
10:30	ベースランニング (岩崎→スチール防止投手準備)															
10:45	着替え															
10:55	(MG) CB サイドノック	(SG) CB														
11:30	投内連係・バントシフト	投内連係・ランダウンプレー														
12:10	P回り 体幹 ドリル 平均台 肩回り ・12:40 (野手ランチ時 MG特守 岩貞・藤浪・小野)															
	ランチ															
	Tee・バント・バスター・BT															
	強化ランニング 30m・10mダッシュ×各10															
	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															
	下肢WT						上肢WT									
	岩貞	藤浪	小野	石崎	才木	青柳	馬場	秋山	松田	岩崎	島本					

2018・2・8 沖縄 春季キャンプ 第2クール3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	糸原	江越	熊谷	植田	中谷	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	33	25	4	62	60	68	5	1	7	8	20
	A組 下肢WT							B組 連続Tee				早出守備			C組 コーチ指示					

野手															捕手							
鳥谷	糸井	福留	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	坂本	長坂	梅野	原口			
1	7	8	3	5	20	60	2	9	33	68	4	25	53	55	62	12	39	44	94			
Movement															ストレッチ体操							
W-UP															(MG)							
ベースランニング															CB							
スチール															スチール防止							
CB PG															コーチ指示							
投内連係 ・ バントシフト															外野手→コーチ指示&走塁							
内外野別守備															動きは コーチ指示							
Tee		ランチタイム													投手守備 岩貞・藤浪・小野							
BT																						
自主		BT			Tee			守備				ブルペン P捕球										
(ランチ含む)		バント			BT			Tee														
		守備			バント			BT				Tee										
		Tee			守備			バント				BT										
個別		MG BT			ドーム BT			SG・A 守備				MG外野守備				SG・B 守備						
大山		高山 陽川 中谷			俊介			熊谷 島田			北條 糸原 植田				江越				坂本 長坂 梅野 原口			

強化ランニング 400mトラック5周

強化トレーニング 体幹
垂直跳び測定
ストレッチ

上肢WT						
長坂	原口	糸原	熊谷	植田	江越	中谷