

2018・2・10 沖縄 春季キャンプ 第3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

投手

能見	馬場	岩田	メッセ	桑原	岩貞	小野	才木	秋山	青柳	藤浪	藤川	石崎	マテオ	高橋	モレノ	松田	岩崎	島本	ドリス
14	18	21	54	64	17	28	35	46	50	19	22	30	38	41	48	56	67	69	98

Movement ストレッチ体操

10:00 W-UP (MG)

10:30 CB (MG) CB (SG)

10:50 投内連係 サイドノック 投内

ランダウン・重盗防止

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 秋山・青柳・松田

・13:20~フリーBT登板 岩崎・島本・馬場 コーチ指示

ランチ

Tee ・ バント ・ バスター ・ BT

強化ランニング

40・30・20・10mシャトルRun (200m)  
 5×2 Rest150秒 SetRest240秒

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	秋山	松田	岩崎	島本
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

2018・2・10 沖縄 春季キャンプ 第3クール1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	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	2	3	55	9	53	39	94	33	4	62	25	60	68	5	1	7	8	20
	A組 連続Tee							B組 下肢WT							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	西岡	ロサリオ	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	2	3	9	60	5	20	33	68	4	25	53	55	62	12	39	44	94
Movement														ストレッチ体操					
W-UP														(MG)					
CB																			
(MG) 守備														投内連係 ランダウンプレー 重盗防止 (外野手走者) シートノック					
整備														ケースBTの準備					
ケースBT																			
Tee BT		ランチタイム				投手守備 秋山・青柳・松田				ブルペン P捕球									
自主		BT		Tee		バント		動きは コーチ指示											
(ランチ含む)		守備		BT		Tee													
		バント		守備		BT		Tee											
		Tee		バント		守備		BT											
個別 MG BT			ドーム BT		SG・A 守備				MG外野守備				SG・B 守備						
北條 大山 高山 糸原 中谷			守備後 陽川		熊谷 植田				江越 島田 陽川				坂本 長坂 梅野 原口						

強化ランニング 10m反応ダッシュ  
ボール置き換えRun 5m⇄5m×6個  
3~5セット (ドーム)

強化トレーニング 体幹  
チューブ歩  
ストレッチ

上肢WT						
坂本	梅野	北條	大山	陽川	高山	島田