

2018・2・11 沖縄 春季キャンプ 第3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

	練習試合投手	投手																					
	岩貞 17 小野 28 才木 35 松田 56 島本 69	能見 14 馬場 18 岩田 21 メッセ 54 桑原 64 藤浪 19 藤川 22 石崎 30 マテオ 38 高橋 41 秋山 46 モレノ 48 青柳 50 岩崎 67 ドリス 98																					
	Movement	ストレッチ体操																					
9:45	W-UP	(MG)																					
10:15	着替え・SG移動																						
10:20	CB	(SG)																					
10:35	投内連係	SG/A ・ SG/B コーチ指示 (SG)																					
10:45	体幹強化 ショルダーEX 30・20・10m×各5 ランチ	P回り 体幹強化 平均台 ショルダーEX																					
12:30	練習試合準備	ランチ																					
13:00	DB 練習試合	Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング 120mRun+60mウォーキング×20																					
	個別 特守 馬場・才木 平均台 ネットP シャドーP 強化トレーニング ストレッチ	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">下肢WT</th> <th colspan="5">上肢WT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>岩貞</td> <td>藤浪</td> <td>小野</td> <td>石崎</td> <td>才木</td> <td>青柳</td> <td>馬場</td> <td>秋山</td> <td>松田</td> <td>岩崎</td> <td>島本</td> </tr> </tbody> </table>	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
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・11 沖縄 春季キャンプ 第3クール2日目 野手・20名

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

	捕手	野手											
	坂本 12 長坂 39 梅野 44 原口 94	大山 3 西岡 5 ロサリオ 20 中谷 60	北條 2 高山 9 糸原 33 俊介 68	熊谷 4 江越 25 島田 53 陽川 55 植田 62	鳥谷 1 糸井 7 福留 8								
9:45	Movement ストレッチ体操												
	W-UP 着替え												
10:25	BT	Tee	守備	走塁	自主 (ブルペン打席)								
10:45	ブルペン P捕球	BT	Tee	守備									
11:05		走塁	BT	Tee									
11:25	コーチ指示	守備	走塁	BT		Tee							
11:45	ランチ				BT								
12:15	CB												
12:25	T-シートノック												
12:35	DB-シートノック				ランチ								
12:45	整備												
13:00	横浜DeNAベイスターズ 練習試合												

スターティングオーダー

1	8	島田
2	4	植田
3	7	高山
4	DH	ロサリオ
5	5	大山
6	9	中谷
7	6	糸原
8	2	梅野
9	3	陽川

投手 岩貞 小野 才木 松田 島本

個別 コーチ指示

強化ランニング 90・60・30m×各5 (SG)

ストレッチ

上肢WT						
長坂	原口	糸原	熊谷	植田	江越	中谷