

2018・2・12 沖縄 春季キャンプ 第3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

	紅白戦 投手	投手																
	石崎 30 秋山 46 青柳 50 松田 56 岩崎 67 島本 69	能見 14 岩貞 17 馬場 18 藤浪 19 岩田 21 藤川 22 小野 28 才木 35 マテオ 38 高橋 41 モレノ 48 メッセ 54 桑原 64 ドリス 98																
	Movement	ストレッチ体操																
10:00	W-UP																	
10:30	着替え・SG移動																	
10:40	CB	(SG)																
10:55	投内連係	コーチ指示 (SG)																
	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 ラダー・ミニハードル・牽引走 120m走+60mウォーキング																
	<table border="1"> <tr> <td>紅組</td> <td>岩崎</td> <td>青柳</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>秋山</td> <td>島本</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	岩崎	青柳	松田	イニング	②	②	②	白組	秋山	島本	石崎	イニング	②	②	②	
紅組	岩崎	青柳	松田															
イニング	②	②	②															
白組	秋山	島本	石崎															
イニング	②	②	②															
	個別 特守 岩崎・石崎・島本																	
	強化トレーニング																	
	ストレッチ																	

2018・2・12 沖縄 春季キャンプ 第3クール3日目 野手・20名

8:15	坂本	長坂	梅野	原口	北條	大山	熊谷	陽川	江越	中谷	高山	糸原	島田	植田	俊介	西岡	鳥谷	糸井	福留	ロサリオ
9:10	12	39	44	94	2	3	4	55	25	60	9	33	53	62	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									

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	BT	Tee	守備	
11:20	P捕球	走塁	BT	Tee	
11:40	コーチ指示	守備	走塁	BT	

12:00 ランチタイム Tee・BT

12:30 CB シートノック

12:55 整備 ランチタイム

13:10 紅白戦 6回 (紅組先攻)

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

投手			
紅組	岩崎	青柳	松田
イニング	(2)	(2)	(2)
白組	秋山	島本	石崎
イニング	(2)	(2)	(2)

個別 コーチ指示

強化ランニング 40・30・20・10mシャトル(200m)Run×5
指示します

強化トレーニング
ストレッチ