

2018・2・13 沖縄 春季キャンプ 第3クール4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																			
藤川	マテオ	高橋	モレノ	ドリス	馬場	石崎	秋山	松田	岩崎	島本	能見	岩貞	藤浪	岩田	小野	才木	青柳	メッセ	桑原
22	38	41	48	98	18	30	46	56	67	69	14	17	19	21	28	35	50	54	64
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 (SG)									
11:10 P回り コーチ指示					ランダウン・重盗防止					P回り コーチ指示									
体幹 ドリル 平均台 肩回り																			
・12:25 野手ランチ時 MG特守 (岩貞 藤浪 小野)																			
・13:05~フリーBT登板 能見・藤川・高橋・桑原																			
4分×2 4分×1 4分×1 4分×2																			
ランチ																			
スライディング コーチ指示																			
Tee・バント・バスター・BT																			
強化ランニング 4000m																			
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	能見	岩貞	藤浪	岩田	小野	才木	青柳	メッセ	桑原

2018・2・13 沖縄 春季キャンプ 第3クール4日目 野手・20名

8:15	坂本	梅野	陽川	高山	島田	北條	大山	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	55	9	53	2	3	39	94	33	4	62	25	60	68	5	1	7	8	20
	連続Tee					早出守備		下肢WT						コーチ指示						

野手														捕手											
鳥谷	糸井	福留	熊谷	江越	島田	陽川	植田	大山	西岡	ロサリオ	中谷	北條	高山	糸原	俊介	坂本	長坂	梅野	原口						
1	7	8	4	25	53	55	62	3	5	20	60	2	9	33	68	12	39	44	94						
Movement														ストレッチ体操											
10:00 W-UP														(MG)											
10:30 CB																									
10:50 (MG) 守備														投内連係 ランダウンプレー シートノック											
11:40 内野手 1ヶ所 ダブルプレー中心ノック														外野手→コーチ指示											
12:00 ケースBT準備														ケースBT ①:坂本・長坂・俊介 ②:北條・高山・糸原 ③:熊谷・江越・島田・植田											
12:25 Tee BT														ランチタイム						投手守備 岩貞・藤浪・小野					
13:05 自主 (ランチ含む)														BT						Tee					
														バント						BT					
														走塁						BT					
														Tee						走塁					
個別														MG BT						SG・A 守備					
														熊谷						長坂					
														江越						島田					
														植田						糸原					
														高山						坂本					
														梅野						原口					
														北條						大山					
														陽川						高山					
														島田						中谷					

強化ランニング 120mR+60mW×8

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