

2018・2・15

沖縄 春季キャンプ

第4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	岩貞	馬場	藤浪	岩田	小野	才木	秋山	青柳	メッセ	岩崎	藤川	石崎	マテオ	高橋	モレノ	松田	桑原	島本	ドリス	
		14	17	18	19	21	28	35	46	50	54	67	22	30	38	41	48	56	64	69	98	
		Movement							ストレッチ体操													
10:00		W-UP														(MG)						
10:30	着替え																					
		CB (MG)							CB (SG)													
		サイドノック							投内													
11:20		バント攻防																				
		P回り		体幹		ドリル		平均台		肩回り												
		*フリーBT登板		マテオ・モレノ・島本		コーチ指示																
		ランチ																				
		Tee ・ バント ・ バスター ・ BT																				
		強化ランニング 30・20・10m 50・40・30m×各5 30mフルガスRun 5×2 タイム走 180m 10×2 タイム走																				
	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・15 沖縄 春季キャンプ 第4クール1日目 野手・20名

8:15	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	熊谷 4	江越 25	中谷 60	鳥谷 1	糸原 33	植田 62	俊介 68	西岡 5	糸井 7	福留 8	ロサリオ 20
9:10	A組 下肢WT							B組 下肢WT					早出守備		コーチ指示					

野手															捕手				
鳥谷 1	糸井 7	福留 8	江越 25	島田 53	陽川 55	植田 62	北條 2	高山 9	糸原 33	俊介 68	大山 3	西岡 5	ロサリオ 20	中谷 60	熊谷 4	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94
Movement															ストレッチ体操				
W-UP															(MG)				
ベースワーク															(MG)				
CB ・ シートノック															(MG)				
バント攻防 打者・投手陣 守備・内野手 走者・外野手															(MG)				
Tee&BT		ランチタイム 30分間													ブルペン P捕球				
自主 (ランチ含む)		BT			Tee			守備			バント				動きは コーチ指示				
		バント			BT			Tee			守備								
		守備			バント			BT			Tee								
		Tee			守備			バント			BT								
個別		MG BT			SG・A 守備			MG守備			SG・B 守備				ドームBT				
		北条 大山 高山 糸原 中谷			熊谷 植田			江越 島田			坂本 長坂 梅野 原口				陽川				

強化ランニング 坂道Run20・40m×各10本

強化トレーニング 体幹  
チューブ歩  
ストレッチ

上肢WT						
長坂	原口	熊谷	糸原	植田	江越	中谷