

2018・2・16 沖縄 春季キャンプ 第4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	藤浪	小野	才木	松田	島本	能見	馬場	岩田	メッセ	桑原	藤川	石崎	マテオ	高橋	秋山	モレノ	青柳	岩崎	ドリス
		17	19	28	35	56	69	14	18	21	54	64	22	30	38	41	46	48	50	67	98
		Movement						ストレッチ体操													
9:45		W-UP														(MG)					
		着替え・SG移動																			
		CB														(SG)					
		投内連係						SG/A ・ SG/B				コーチ指示				(SG)					
10:45		体幹強化						P回り													
		ショルダーEX						体幹強化													
		30・20・10m×各5						平均台													
		ランチ						ショルダーEX													
12:30		練習試合準備						ランチ													
13:00		E 練習試合						Tee・バント・バスター・BT													
		個別 特守 石崎・秋山						強化ランニング													
		平均台						30・20・10m													
		ネットP						50m×8 20m×5 タイム走													
		シャドーP						30mフルガスRun 5×2 タイム走													
		強化トレーニング						180m 10×2 タイム設定													
		ストレッチ						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・16 沖縄 春季キャンプ 第4クール2日目 野手・20名

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

	捕手					野手														
	坂本	長坂	梅野	原口	熊谷	大山	西岡	ロサリオ	中谷	北條	高山	糸原	俊介	江越	島田	陽川	植田	鳥谷	糸井	福留
	12	39	44	94	4	3	5	20	60	2	9	33	68	25	53	55	62	1	7	8
	Movement					ストレッチ体操														

9:45	W-UP					着替え														
------	------	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10:25	BT					Tee					守備					走塁(3塁走者)					自主 (ブルペン 打席)									
10:45	ブルペン P捕球					走塁					BT					守備														
11:05						守備					走塁(3塁走者)					BT						Tee								
11:25	コーチ指示					Tee					守備					走塁(3塁走者)						BT					Tee			
11:45	ランチ															BT														

12:15	CB																			
-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12:25	T-シートノック																			
-------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12:35	E-シートノック															ランチ				
-------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--

12:45	整備																			
-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13:00 東北楽天イーグルス 練習試合

スターティングオーダー

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

投手	岩貞	藤浪	小野	才木	松田	島本
----	----	----	----	----	----	----

強化ランニング 20m/ハーフガスRun × 10
8秒・22秒休憩

個別 コーチ指示

ストレッチ

上肢WT						
坂本	梅野	北條	陽川	島田	大山	高山