

2018・2・17

沖縄 春季キャンプ

第4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

		投手																				
		能見	岩田	藤川	マテオ	高橋	モレノ	メッセ	桑原	ドリス	岩貞	馬場	藤浪	小野	石崎	才木	秋山	青柳	松田	岩崎	島本	
		14	21	22	38	41	48	54	64	98	17	18	19	28	30	35	46	50	56	67	69	
		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											
10:55		実践守備									ランダウンプレー											
11:30		P回り 体幹 ドリル 平均台 肩回り																				
		・13:00 *MG特守 岩貞・藤浪・小野																				
		・13:30 *シート打撃登板 藤川・高橋・マテオ・ドリス・モレノ・桑原・岩田・馬場																				
		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																				

2018・2・17 沖縄 春季キャンプ 第4クール3日目 野手・20名

8:15 9:10	坂本 12	梅野 44	大山 3	陽川 55	高山 9	長坂 39	原口 94	熊谷 4	江越 25	中谷 60	糸原 33	北條 2	島田 53	植田 62	俊介 68	鳥谷 1	西岡 5	糸井 7	福留 8	ロサリオ 20
	A組 連続Tee					B組 連続Tee					早出守備			コーチ指示						

	野手										捕手				野手						
	鳥谷 1	糸井 7	福留 8	北條 2	大山 3	西岡 5	糸原 33	植田 62	熊谷 4	陽川 55	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94	ロサリオ 20	高山 9	江越 25	島田 53	中谷 60	俊介 68	
	Movement										ストレッチ体操										
10:00	W-UP										(MG)										
10:30	CB ・ シートノック										(MG)										
10:55	守備										・バントシフト ・ ランダウンプレー ・ 重盗防止 (外野手→走者)										
11:30	自主			(MG) BT				(SG) 守備		ブルペン P捕球		(MG) Tee & バント									
12:00	(ランチ含む)			(SG) 守備				(MG) Tee & バント		(MG) BT											
12:30										(MG) BT		守備			(MG) 打球捕						
13:00	Tee & BT			ランチタイム										投手守備→岩貞・藤浪・小野							
13:30	シート打撃 (B先行)										登板投手										
	A					B					藤川→高橋→マテオ→ドリス→モレノ →桑原→岩田→馬場→岩田→馬場										
	8	53	25	1	33	3	4	20・55	39・44	68	9	7	5	62	2	60	12	94			
個別	MG BT			SG・A 守備			MG守備			SG・B 守備			ドームBT								
	大山 糸原 中谷			熊谷 陽川 植田			高山			坂本 長坂 梅野 原口			北條 江越 島田								

強化ランニング ミニハードルRun  
ラダーRun (ドーム)

強化トレーニング 体幹  
チューブ歩  
ストレッチ