

2018・2・18 沖縄 春季キャンプ 第4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

		練習試合投手							投手												
		秋山	岩崎	青柳	松田	島本	石崎	馬場	能見	岩貞	藤浪	岩田	藤川	小野	才木	マテオ	高橋	モレノ	メッセ	桑原	ドリス
		46	67	50	56	69	30	18	14	17	19	21	22	28	35	38	41	48	54	64	98
		Movement							ストレッチ体操												
9:30		W-UP							* コミッショナー訓示							(ドーム)					
10:00		着替え・SG移動																			
		CB																	(SG)		
		投内連係							SG/A			SG/B			コーチ指示				(SG)		
12:30		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												
13:00		練習試合準備							ランチ												
		北海道日本ハムファイターズ							Tee・バント・バスター・BT												
		練習試合							強化ランニング												
		個別 特守 才木・松田・島本							30・20・10m 50m×8 20m×5 タイム走 30mフルガスRun 5×2 タイム走 180m 10×2 タイム設定												
		平均台																			
		ネットP																			
		シャドーP																			
		強化トレーニング																			
		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・18 沖縄 春季キャンプ 第4クール4日目 野手・20名

	北 條	大 山	陽 川	高 山	島 田	長 坂	原 口	坂 本	梅 野	糸 原	江 越	中 谷	熊 谷	植 田	俊 介	鳥 谷	西 岡	糸 井	福 留	ロ サ リ オ
	2	3	55	9	53	39	94	12	44	33	25	60	4	62	68	1	5	7	8	20
7:50	下肢WT					WT 8:20ホテル出発				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	高 山	ロ サ リ オ	中 谷	北 條	糸 原	島 田	俊 介	熊 谷	江 越	陽 川	植 田	鳥 谷	西 岡	糸 井	福 留
	12	39	44	94	3	9	20	60	2	33	53	68	4	25	55	62	1	5	7	8
9:00	W-UP				Movement ストレッチ体操															
9:30	(MG) Tee&BT				(ドーム) W-UP								* コミッショナー訓示							
10:00	ブルペン P捕球 コーチ指示				Tee & BT				バント				守備				走塁			
10:20					走塁				Tee & BT				バント				守備			
10:40					守備				走塁				Tee & BT				バント			
11:00					バント				守備				走塁				Tee & BT			
11:20	ランチタイム																			
	F-BT練習																			
12:10	2ud UP CB																			
12:25	T-シートノック																			
12:35	F-シートノック																			
12:45	整備																			
13:00																				

北海道日本ハムファイターズ 練習試合

スターティングオーダー

1	8	島田
2	4	糸原
3	7	高山
4	5	大山
5	9	中谷
6	DH	原口
7	3	陽川
8	2	梅野
9	6	北條

投手 | 秋山・岩崎・青柳・松田・島本・石崎 馬場

強化ランニング 100mハーフガスR×5

個別 コーチ指示

ストレッチ

上肢WT						
長 坂	原 口	糸 原	熊 谷	植 田	江 越	中 谷