

2018・2・20

沖縄 春季キャンプ

第5クール1日目

投手・20名

A組: 岩貞・藤浪・小野・才木・谷川
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・谷川・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																					
		岩貞	馬場	藤浪	岩田	小野	谷川	才木	秋山	岩崎	能見	藤川	石崎	マテオ	高橋	モレノ	メッセ	松田	桑原	島本	ドリス		
		17	18	19	21	28	34	35	46	67	14	22	30	38	41	48	54	56	64	69	98		
		Movement				ストレッチ体操				(馬場→別W-UP スチール防止登板準備)													
10:00		W-UP				スパイクRun				(MG)													
		着替え																					
10:30		CB (MG)				CB (SG)																	
		サイドノック				投内																	
11:15		実践守備 (コーチ指示)				P回り																	
11:40		P回り				体幹 ドリル				平均台				肩回り									
		ランチタイム																					
		・13:50 *1ヶ所BT登板 小野・才木																					
		Tee ・ バント ・ バスター ・ BT																					
		強化ランニング																					
		60mハーフガスRun 6×3																					
		50・40・30m×5																					
		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	谷川	馬場	秋山	松田	岩崎	島本	岩貞	藤浪	小野	石崎	才木	谷川	馬場	秋山	松田	岩崎	島本

2018・2・20 沖縄 春季キャンプ 第5クール1日目 野手・19名

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

	野手										捕手				野手						
	鳥谷	糸井	福留	北條	大山	西岡	ロサリオ	糸原	陽川	植田	坂本	長坂	梅野	原口	高山	江越	島田	中谷	俊介		
	1	7	8	2	3	5	20	33	55	62	12	39	44	94	9	25	53	60	68		
	Movement										ストレッチ体操										
10:00	W-UP										ベンチ前Run					(MG)					
10:30	スチール										スチール防止				スチール						
10:50	CB										シートノック					(MG)					
11:15	実戦守備 & 走塁 (投手→走者)																				
11:40	セッティング																				
11:50	自主 (ランチ含む)		(MG) BT					(SG) 守備		ブルペン P捕球		(MG) Tee & バント					(MG) BT				
			(SG) 守備					(MG) Tee & バント		(MG) BT		(MG) 打球捕									
13:20	Tee & BT		ランチタイム																		
13:50	<p>1ヶ所BT 打者 4名 登板投手 2名 高山・島田・中谷・植田 小野・才木</p> <p>個別 コーチ指示</p> <p>強化ランニング ハードルジャンプ (ドーム) ラダー チューブ歩</p> <p>強化トレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																				
											上肢WT										
	坂本	梅野	北條	大山	陽川	高山	島田														