

2018・2・21 沖縄 春季キャンプ 第5クール2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

		練習試合投手										投手									
		メ	能	岩	藤	高	マ	モ	桑	馬	谷	岩	藤	小	石	才	秋	松	岩	島	ド
		ッ	見	田	川	橋	テ	レ	原	場	川	貞	浪	野	崎	木	山	田	崎	本	リス
		セ					オ	ノ													
		54	14	21	22	41	38	48	64	18	34	17	19	28	30	35	46	56	67	69	98
		Movement					ストレッチ体操														
9:30		W-UP										(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3~5										平均台									
		ランチ										ショルダーEX									
		練習試合準備										ランチ									
13:00		韓国KIAタイガース練習試合										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 × 各5									
		個別					特守					岩貞・馬場・藤浪・小野・谷川					才木・秋山・松田・岩崎・島本				
												ネットP									
												シャドーP									
												股割りTee									
												強化トレーニング									
		ストレッチ																			

2018・2・21 沖縄 春季キャンプ 第5クール2日目 野手・19名

北 大 陽 高 島 江 中	長 原 坂 梅	糸 植	俊 鳥 西 糸 福	ロ
條 山 川 山 田 越 谷	坂 口 本 野	原 田	介 谷 岡 井 留	サ
2 3 55 9 53 25 60	39 94 12 44	33 62	68 1 5 7 8	リ
7:50	連続Tee	8:20ホテル出発	早出守備	オ
			コーチ指示	20

捕手	野手																																
坂 長 梅 原	大 高 中	北 糸 島 俊	江 陽 植	鳥 西 糸 福																													
本 坂 野 口	山 山 谷	條 原 田 介	越 川 田	谷 岡 井 留																													
12 39 44 94	3 9 20 60	2 33 53 68	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																														
10:00	ブルペン	Tee & BT	バント	守備																													
10:20	P捕球	走塁	Tee & BT	バント																													
10:40	コーチ指示	守備	走塁	Tee & BT																													
11:00		バント	守備	走塁																													
11:20	ランチャイム																																
KIA・BT練習																																	
12:15	2ud UP CB																																
12:25	T・シートノック																																
12:35	KIA・シートノック																																
12:45	整備																																
13:00	<p style="text-align: center;">韓国 KIAタイガース 練習試合</p> <p>スターティングオーダー</p> <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top;"> <tr><td>1</td><td>8</td><td>島田</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>植田</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>糸原</td></tr> <tr><td>4</td><td>DH</td><td>ロサリオ</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>大山</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>高山</td></tr> <tr><td>7</td><td>9</td><td>中谷</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>原口</td></tr> <tr><td>9</td><td>5</td><td>北條</td></tr> </table> <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <tr> <td>投手</td> <td>メッセ・能見・岩田・藤川・高橋・マテオ・モレノ 桑原・馬場 谷川</td> </tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">強化ランニング 20mフルガスRun×3~5</p> <p style="margin-left: 40px;">個別 コーチ指示</p> <p style="margin-left: 40px;">体幹</p> <p style="margin-left: 40px;">ストレッチ</p>				1	8	島田	2	4	植田	3	6	糸原	4	DH	ロサリオ	5	3	大山	6	7	高山	7	9	中谷	8	2	原口	9	5	北條	投手	メッセ・能見・岩田・藤川・高橋・マテオ・モレノ 桑原・馬場 谷川
1	8	島田																															
2	4	植田																															
3	6	糸原																															
4	DH	ロサリオ																															
5	3	大山																															
6	7	高山																															
7	9	中谷																															
8	2	原口																															
9	5	北條																															
投手	メッセ・能見・岩田・藤川・高橋・マテオ・モレノ 桑原・馬場 谷川																																