

2018・2・25 沖縄 春季キャンプ 第6クール2日目 (オープン戦)

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

中日ドラゴンズ VS 阪神タイガース 北谷公園野球場 (試合開始 13:00)

投手 8名	藤浪	岩貞	モレノ	高橋	石崎	谷川	島本	松田	合流									
野手 17名	長坂	原口	鳥谷	北條	大山	ロサリオ	糸原	陽川	植田	福留	高山	江越	島田	中谷	俊介	坂本	梅野	

10:20	<野手>	W-UP 動き作り・ランニング	<投手>	W-UP 動き作り・ランニング
10:50	BT回!(動きは各コーチ指示※スターティングオーダー) 1か所			
	(1組)	(10組)	①( )	CB
	(2組)	(11組)	②( )	ゴロ捕
	(3組)	(12組)	③( )	ランニング
	(4組)	(13組)	④( )	30・20・10m×各5
	(5組)	(14組)	⑤( )	ボール補強
	(6組)	(15組)	⑥( )	強化トレーニング
	(7組)	(16組)	⑦( )	ショルダーEX
	(8組)	(17組)	⑧( )	
	(9組)		⑨( )	
12:05	着替え・軽食			軽食
12:10	D シートノック			G準備
12:20	T シートノック			
12:30	整備 始球式			
13:00	中日ドラゴンズ VS 阪神タイガース			
	試合後	各担当コーチ指示		

2018・2・25(日) 沖縄 春季キャンプ 第6クール2日目 残留者

中日ドラゴンズ オープン戦 残留者メニュー (宜野座球場)

<野手>4名		<投手>12名													
西岡	糸井	坂本	梅野	能見	馬場	岩田	藤川	小野	才木	マテオ	秋山	桑原	岩崎	メッセ	ドリス
10:00	W-UP 動き作り・ランニング 指示します														
10:30	コーチ指示			SG移動											
	守備	捕手	P捕球	CB		(SG)									
	Tee			投内											
	BT			P回り											
				体幹											
				ショルダーEX											
	ランチ (坂本・梅野→北谷へ移動)			ランチ											
	自主練習			バント・バスター・BT		コーチ指示									
	強化ランニング			強化ランニング											
	20フルガスRun 5×2			100mハーフガスRun5×3 20・10mシャトルRun5×3 90mRun+90mJog×10 90・60・30m×各5 30・20・10m×各5											
	強化トレーニング・WT														
	ストレッチ			強化トレーニング											
	個別・課題			特守		股割Tee									
				ネットP		牽制									
				シャドーP		平均台									
				ストレッチ											
				ストレッチ											