

2018・2・26 沖縄 春季キャンプ 第6クール3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	藤浪	小野	谷川	才木	秋山	岩崎	能見	メッセ	馬場	岩田	藤川	石崎	マテオ	高橋	モレノ	松田	桑原	島本	ドリス	
		17	19	28	34	35	46	67	14	54	18	21	22	30	38	41	48	56	64	69	98	
		Movement				ストレッチ体操																
10:00	W-UP										(MG)											
		着替え																				
10:30	CB (MG)					CB (SG)																
		サイドノック					投内															
10:55	総合守備																					
11:30	バント (MG)					P回り																
		P回り					体幹			ドリル			ショルダーEX									
		ランチタイム																				
		・13:30 MG 特守→藤浪・岩崎・島本																				
		Tee ・ バント ・ バスター ・ BT																				
		強化ランニング									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											
		個別 コーチ指示																				
		股割Tee										バランス										
		シャドー																				
		強化トレーニング																				
		ストレッチ																				
												下肢WT					上肢WT					
		岩貞	藤浪	小野	石崎	才木	谷川	馬場	秋山	松田	岩崎	島本										

