

2018・2・28 沖縄 春季キャンプ 第6クール5日目 最終日

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

野手メニュー 18名

野手													捕手				
江越 25	島田 53	陽川 55	植田 62	鳥谷 1	糸井 7	福留 8	西岡 5	ロサリオ 20	糸原 33	北條 2	高山 9	中谷 60	俊介 68	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94
Movement ストレッチ体操																	
W-UP																	
10:30 CB ・ シートノック																	
10:55 投内連係 外野手コーチ指示																	
11:15 ゲージ設置																	
BT				Tee			守備			走塁			P捕球				
バント				BT			Tee			守備			コーチ指示				
走塁				バント			BT			Tee							
守備				走塁			バント			BT			Tee				
Tee				守備			走塁			バント			BT				
13:05 手締め (MG)																	

投手メニュー 18名

投手																		
マテオ 38	モレノ 48	松田 56	桑原 64	島本 69	能見 14	岩貞 17	馬場 18	藤浪 19	岩田 21	藤川 22	小野 28	谷川 34	才木 35	高橋 41	秋山 46	メッセ 54	岩崎 67	ドリス 98
10:00 Movement ストレッチ体操																		
10:30 W-UP																		
CB ・ サイドゴロ捕 (MG)				SG移動														
投内連係 (MG)				P回り			CB ・ 投内連係			コーチ指示								
P回り				体幹強化			ドリル			ショルダーEX								
Tee ・ 股割Tee																		
強化ランニング				100mハーフガスRun5×2						20・10mシャトルRun5×3								
90mRun+90mJog×10																		
13:05 手締め (MG)																		