

2019・2・1 沖縄 春季キャンプ 第1クール1日目 投手・22名

		投手																																																																																							
		能見	西	岩貞	馬場	藤浪	藤川	小野	才木	浜地	守屋	斎藤	青柳	ジョンソン	メッセ	飯田	望月	桑原	岩崎	島本	ガルシア	伊藤和	ドリス																																																																		
		14	16	17	18	19	22	28	35	36	43	48	50	52	54	56	61	64	67	69	77	92	98																																																																		
		Movement																																																																																							
		歓迎セレモニー																																																																																							
10:00		W-UP					ベンチ前スパイク走										(MG)																																																																								
		SG移動																																																																																							
10:45												CB					(SG)																																																																								
11:05		ゴロ捕・投内					(SG・A)					(SG・B)					コーチ指示																																																																								
11:45		P回り					体幹																																																																																		
		ドリル																																																																																							
		肩回り																																																																																							
		ランチ																																																																																							
		Tee					バント					バスター					BT																																																																								
		強化ランニング (SG)																																																																																							
		第1クール																																																																																							
		① 180m×12本																																																																																							
		② 90m×14本																																																																																							
		③ 50m/30m×各10本																																																																																							
		強化トレーニング																																																																																							
		個別					特守					1班																																																																													
		シャドー										ネットP																																																																													
		股割Tee										バランス																																																																													
		WT																																																																																							
		ストレッチ																																																																																							
		<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="11">1班:馬場・才木・浜地・望月</td> <td colspan="11"></td> </tr> <tr> <td colspan="11">2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤</td> <td colspan="11"></td> </tr> <tr> <td colspan="11">3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎</td> <td colspan="11"></td> </tr> </table>																						1班:馬場・才木・浜地・望月																						2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤																						3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎																					
1班:馬場・才木・浜地・望月																																																																																									
2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤																																																																																									
3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎																																																																																									
		<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="6">上肢WT</td> <td colspan="5">下肢WT</td> </tr> <tr> <td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td><td></td><td></td> <td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>											上肢WT						下肢WT					馬場	才木	浜地	望月			小野	斎藤	青柳																																																									
上肢WT						下肢WT																																																																																			
馬場	才木	浜地	望月			小野	斎藤	青柳																																																																																	

2019・2・1 沖縄 春季キャンプ 第1クール1日目 野手・21名

		野手										捕手										
		糸井	福留	マルテ	ナバーロ	北條	大山	糸原	植田	高山	江越	中谷	板山	上本	木浪	鳥谷	近本	島田	坂本	長坂	梅野	岡崎
		7	8	31	99	2	3	33	62	9	25	60	63	00	0	1	5	53	12	39	44	57
Movement																						
10:00 歓迎セレモニー																						
10:00 W-UP ベンチ前スパイク走 ベースランニング (MG)																						
10:45 CB																						
11:00 4ヶ所 全員ノック (4廻り) A: 00・1・2・12・33 B: 3・5・7・39・53 C: 0・8・25・44・60・99 D: 9・31・57・62・63																						
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Tee</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">A</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">B</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">D</div> </div> <div style="margin-left: 150px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">C</div> </div>																						
11:45 Tee		BT (MG)										ランチ				ブルペン P捕球 捕手は コーチ指示						
12:15 ランチ		BT (コーチ指示)					守備 (SG/A & 室内)															
13:15 自主 ↓		守備 (SG/A & 室内)					BT (コーチ指示)															
14:15		強化ランニング 50mハーフガスR 5×2 (15秒・45秒休憩)																				
個別		打撃(MG)					捕手(SG・B)					内野(SG・A)				外野(MG)						
		大山 高山 江越 中谷																				
強化トレーニング																						
WT																						
ストレッチ																						
					朝WT下肢				上肢WT				上肢WT									
					木浪 近本 島田				坂本 長坂 北條 大山				糸原 植田 高山 板山									