

2019・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール3日目 投手・22名

投手																						
岩 貞	馬 場	才 木	浜 地	青 柳	望 月	藤 浪	小 野	守 屋	飯 田	岩 崎	伊 藤 和											
17	18	35	36	50	61	19	28	43	56	67	92											
Movement																						
W-UP			ベンチ前スパイク走						(MG)													
CB (MG) サイドゴロ捕 投内連係	SG移動			CB			CB															
	投内連係 (SG・A)			ゴロ捕			投内連係 (SG・B)															
	ゴロ捕																					
P回り			体幹			BP登板			ドリル													
島本・守屋・馬場・望月・才木			肩回り																			
ランチ																						
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																						
Tee・バント・バスター・BT																						
特守 3班				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																		
野球教室																						
								下肢WT		上肢WT												
								馬 場		小 野												
								才 木		斎 藤												
								浜 地		青 柳												
								望 月														

2019・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール3日目 野手・21名