

2019・2・5 沖縄 春季キャンプ 第2クール1日目 投手・22名 (雨天用)

投手																					
岩	馬	才	浜	青	望	藤	小	守	飯	岩	伊	能	西	藤	斎	ジョン	メ	桑	島	ガル	ドリ
貞	場	木	地	柳	月	浪	野	屋	田	崎	藤	見		川	藤	ソン	ッセ	原	本	シア	ス
17	18	35	36	50	61	19	28	43	56	67	92	14	16	22	48	52	54	64	69	77	98
Movement																					
10:00	W-UP																		(ドーム)		
10:30	着替え																				
	CB																		(ドーム)		
11:00	投内連係 バントシフト ランダウン																		(ドーム)		
	岩貞・馬場・藤浪・才木・青柳・望月																				
	(西・斎藤・ジョンソン・ガルシア コーチ指示)																				
	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																				
	① 50mフルガスR×6×2セット																				
	② 50m×15本																				
	③ 30・10m×各10本 ③:10mアジリティー×各10本																				
個別	特守 1班																				
	股割Tee																				
	シャドー																				
	ネットP																				
	強化トレーニング																				
	WT																				
1班:馬場・才木・浜地・望月											2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤										
2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤											3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎										
3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎																					
											上肢WT					下肢WT					
											馬場 才木 浜地 望月					小野 斎藤 青柳					

2019・2・5 沖縄 春季キャンプ 第2クール1日目 野手・21名 (雨天用)

野手														捕手						
福留	糸井	ナバール	マルテ	北條	木浪	大山	植田	鳥谷	上本	糸原	中谷	高山	江越	板山	近本	島田	岡崎	梅野	坂本	長坂
8	7	99	31	2	0	3	62	1	00	33	60	9	25	63	5	53	57	44	12	39
Movement																				
10:00	W-UP															(ドーム)				
10:30	CB															(ドーム)				
待機																				
11:00	投内連係					サインプレー					ランダウン					(ドーム)				
Tee・BT			ランチ												ブルペン P捕球					
自主 (ランチ含む)			BT				Tee				体幹・ブルペン				動きは コーチ指示					
			マシンBT				BT				Tee									
			体幹・ブルペン				マシンBT				BT				Tee					
			Tee				体幹・ブルペン				マシンBT				BT					
個別 打撃					捕手					内野					外野					
上本 江越 中谷 坂本 大山																				
強化ランニング					10m反応ダッシュ (ドーム) ボール置き換えRun 5m⇄5m×ボール6個×3~5															
強化トレーニング					チューブ歩 メディシンボール															
WT										朝WT下肢			上肢WT			上肢WT				
ストレッチ										木浪 近本 島田			坂本 長坂 北條			大山 糸原 植田 高山 板山				