

2019・2・6 沖縄 春季キャンプ 第2クール2日目 投手・22名

		投手																					
		小野	浜地	守屋	岩崎	島本	伊藤和	岩貞	馬場	藤浪	才木	青柳	望月	能見	西	藤川	斎藤	ジョンソン	メッセ	飯田	桑原	ガルシア	ドリス
		28	36	43	67	69	92	17	18	19	35	50	61	14	16	22	48	52	54	56	64	77	98
		Movement																					
10:00		W-UP																		(ドーム)			
		ベンチ前スパイク走																		(MG)			
10:45		CB (MG)					SG移動																
11:00		サイドゴロ捕					CB																
11:15		サインプレー					ゴロ捕										P→コーチ指示						
		ランダウンプレー					投内・サインプレー・ランダウンプレー										コーチ指示						
11:45		バント練習 (平野コーチ指示)										(ドーム)											
12:15	BP登板 小野・浜地・飯田	P回り										体幹 ドリル											
12:45												肩回り											
		ランチ																					
13:15		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 3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										
		3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎																					
		上肢WT											上肢WT										
		馬場 才木 浜地 望月											小野 斎藤 青柳										

2019・2・6 沖縄 春季キャンプ 第2クール2日目 野手・21名

		野手												捕手								
		福留	糸井	マルテ	ナバール	鳥谷	上本	糸原	中谷	高山	江越	板山	北條	大山	木浪	近本	島田	植田	岡崎	梅野	坂本	長坂
		8	7	31	99	1	00	33	60	9	25	63	2	3	0	5	53	62	57	44	12	39
Movement																						
10:00	W-UP																		(ドーム)			
	ベンチ前スパイク走										ベースランニング						(MG)					
10:45	CB																					
11:00	シートノック																					
11:15	サインプレー												外野手→コーチ指示									
	ランダウンプレー																					
11:45	Tee・BT(MG)		ランチ														ブルペン P捕球					
12:15	ランチ  自主 ↓ V		BT				Tee・バント				走塁				捕手は コーチ指示							
			守備				BT				Tee・バント											
			走塁				守備				BT											
			Tee・バント				走塁				守備				BT							
14:15	強化ランニング 20mハーフガスR 8秒・22秒rest ×6×2セット																					
個別		打撃(MG)						捕手(SG・B)						内野(SG・A)				外野(MG)				
		上本 江越 中谷 坂本 大山																				
強化トレーニング 体幹																						
WT																						
ストレッチ																						
						上肢WT				朝WT下肢				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								