

2019・2・7 沖縄 春季キャンプ 第2クール3日目 投手・22名

紅白投手		投手																																																		
馬場	才木	浜地	守屋	望月	島本	能見	西	岩貞	藤浪	藤川	小野	斎藤	青柳	ジョンソン	メッセ	飯田	桑原	岩崎	ガルシア	伊藤和	ドリス																															
18	35	36	43	61	69	14	16	17	19	22	28	48	50	52	54	56	64	67	77	92	98																															
Movement																																																				
10:00	W-UP																			(MG)																																
10:30	SG移動																																																			
10:40	CB																			(SG)																																
10:55	ゴロ捕 (SG・A SG・B コーチ指示)										P→コーチ指示																																									
12:30	Sダッシュ					P回り																																														
	体幹強化					体幹強化																																														
13:00	ショルダーEX					ショルダーEX																																														
	ランチ					ドリル																																														
	ランチ					ランチ																																														
12:30	紅白準備					Tee・バント・バスター・BT																																														
13:00	紅白戦 6回 (紅組先攻)										強化ランニング																																									
<table border="1"> <tr> <td>紅組</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>島本</td></tr> <tr> <td>イニング</td><td>②</td><td>②</td><td>②</td></tr> <tr> <td>白組</td><td>望月</td><td>馬場</td><td>守屋</td></tr> <tr> <td>イニング</td><td>②</td><td>②</td><td>②</td></tr> </table>					紅組	才木	浜地	島本	イニング	②	②	②	白組	望月	馬場	守屋	イニング	②	②	②	① 50mフルガスR×6×2セット ② 50m×15本 ③ 10mアジリティ×各10本 G 30・10m×各10本																															
紅組	才木	浜地	島本																																																	
イニング	②	②	②																																																	
白組	望月	馬場	守屋																																																	
イニング	②	②	②																																																	
個別 特守 2班											ネットP																																									
強化トレーニング											シャドー																																									
ストレッチ																																																				
<table border="1"> <tr> <td>1班:</td><td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td></tr> <tr> <td>2班:</td><td>守屋</td><td>斎藤</td><td>飯田</td><td>島本</td><td>伊藤</td></tr> <tr> <td>3班:</td><td>岩貞</td><td>藤浪</td><td>小野</td><td>青柳</td><td>岩崎</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	<table border="1"> <tr> <td colspan="5">下肢WT</td> <td colspan="5">上肢WT</td> </tr> <tr> <td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td><td></td> <td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td><td></td><td></td> </tr> </table>					下肢WT					上肢WT					馬場	才木	浜地	望月		小野	斎藤	青柳		
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																																															
下肢WT					上肢WT																																															
馬場	才木	浜地	望月		小野	斎藤	青柳																																													

2019・2・7 沖縄 春季キャンプ 第2クール3日目 野手・21名

捕手				野手																
坂本	長坂	梅野	岡崎	上本	木浪	鳥谷	北條	大山	マルテ	糸原	植田	ナバーロ	近本	糸井	福留	高山	江越	島田	中谷	板山
12	39	44	57	00	0	1	2	3	31	33	62	99	5	7	8	9	25	53	60	63

10:00
10:30

Movement																				
W-UP																(MG)				

BT廻り Tee・バント:BT:守備:走塁 (動きはコーチ指示)

- 1: 坂本・長坂
- 2: 岡崎・梅野
- 3: ナバーロ:マルテ
- 4: 福留・糸井
- 5: 鳥谷・上本
- 6: 中谷・江越
- 7: 糸原・北條
- 8: 高山・板山
- 9: 大山・島田
- 10: 近本・木浪・植田

12:00

ランチ																				
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12:30

CB ・ シートノック																				
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13:00

整備																																																																																																				
紅白戦 6回 (紅組先攻)																																																																																																				
<table border="1" style="display: inline-table;"> <thead> <tr> <th colspan="3">紅組</th> <th colspan="3">白組</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>4</td><td>上本</td><td>1</td><td>8</td><td>江越</td></tr> <tr><td>2</td><td>8</td><td>近本</td><td>2</td><td>6</td><td>植田</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>北條</td><td>3</td><td>4</td><td>糸原</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>中谷</td><td>4</td><td>5</td><td>大山</td></tr> <tr><td>5</td><td>9</td><td>板山</td><td>5</td><td>9</td><td>高山</td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>坂本</td><td>6</td><td>2</td><td>梅野</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>木浪</td><td>7</td><td>7</td><td>島田</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>岡崎</td><td>8</td><td>3</td><td>長坂</td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>										紅組			白組			1	4	上本	1	8	江越	2	8	近本	2	6	植田	3	6	北條	3	4	糸原	4	7	中谷	4	5	大山	5	9	板山	5	9	高山	6	2	坂本	6	2	梅野	7	5	木浪	7	7	島田	8	3	岡崎	8	3	長坂	9			9			<table border="1" style="display: inline-table;"> <thead> <tr> <th colspan="4">投手</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>紅組</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>島本</td> </tr> <tr> <td>イニング</td><td>(2)</td><td>(2)</td><td>(2)</td> </tr> <tr> <td>白組</td><td>望月</td><td>馬場</td><td>守屋</td> </tr> <tr> <td>イニング</td><td>(2)</td><td>(2)</td><td>(2)</td> </tr> </tbody> </table>											投手				紅組	才木	浜地	島本	イニング	(2)	(2)	(2)	白組	望月	馬場	守屋	イニング	(2)	(2)	(2)
紅組			白組																																																																																																	
1	4	上本	1	8	江越																																																																																															
2	8	近本	2	6	植田																																																																																															
3	6	北條	3	4	糸原																																																																																															
4	7	中谷	4	5	大山																																																																																															
5	9	板山	5	9	高山																																																																																															
6	2	坂本	6	2	梅野																																																																																															
7	5	木浪	7	7	島田																																																																																															
8	3	岡崎	8	3	長坂																																																																																															
9			9																																																																																																	
投手																																																																																																				
紅組	才木	浜地	島本																																																																																																	
イニング	(2)	(2)	(2)																																																																																																	
白組	望月	馬場	守屋																																																																																																	
イニング	(2)	(2)	(2)																																																																																																	
強化ランニング コロンビアノック (コーチ指示)																																																																																																				

個別	打撃(MG)	捕手(SG・B)	内野(SG・A)	外野(MG)
	糸原 長坂 高山 板山 北條			

強化トレーニング
WT
ストレッチ

上肢WT			上肢WT			朝WT下肢	
木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原
						植田	高山
						板山	