

2019・2・9 沖縄 春季キャンプ 第3クール1日目 投手・22名

投手																						
岩	馬	藤	才	青	望	能	西	藤	小	浜	守	齋	ジ	メ	飯	桑	岩	島	伊	ガ	ド	
貞	場	浪	木	柳	月	見		川	野	地	屋	藤	ョ	ッセ	田	原	崎	本	藤	ル	リ	
17	18	19	35	50	61	14	16	22	28	36	43	48	52	54	56	64	67	69	92	77	98	
Movement																						
10:00	W-UP																	(MG)				
スパイク走 (MG)																						
10:40	SG移動																					
11:00	CB (MG)					ベースR コーチ指示														CB	P→コーチ指示	
11:15	サイドゴロ捕																			ゴロ捕		
11:45	投内関係総合																			投内関係		
12:45	P回り										体幹 ドリル ショルダーEX											
ランチ																						
13:15	Tee ・ バント ・ バスター ・ BT																					
強化ランニング																						
① 180m×12本																						
② 90m×14本																						
③ 50m・30m×各10本 ④:30m・20m・10m×各6本																						
④ 20分間走																						
個別 特守 A班																						
股割Tee																						
シャドー																						
ネットP																						
強化トレーニング																						
WT																						
A班:馬場・才木・浜地・望月										B班:岩貞・守屋・岩崎・島本												
C班:齋藤・飯田・伊藤										D班:藤浪・小野・青柳												
										上肢WT					下肢WT							
										馬 才 浜 望					小 齋 青							
										場 木 地 月					野 藤 柳							

2019・2・9 沖縄 春季キャンプ 第3クール1日目 野手・21名

		野手												捕手								
		福留	糸井	マルテ	ナバーロ	木浪	近本	島田	植田	高山	江越	板山	北條	大山	鳥谷	上本	糸原	中谷	岡崎	梅野	坂本	長坂
		8	7	31	99	0	5	53	62	9	25	63	2	3	1	00	33	60	57	44	12	39
Movement																						
10:00	W-UP																		(MG)			
	スパイク走												ベースランニング				(MG)					
10:40	CB																					
10:55	シートノック																					
11:10	投内連係 総合												外野手→コーチ指示									
11:40	Tee・BT(MG)		ランチ														ブルペン P捕球					
12:10	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							
14:10	強化ランニング アジリティーR 指示します																					
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 体幹																						
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								