

2019・2・10 沖縄 春季キャンプ 第3クール2日目 投手・22名

		投手																																									
		能見	西	岩貞	馬場	藤浪	藤川	小野	才木	浜地	守屋	斎藤	青柳	ジョンソン	メッセ	飯田	望月	桑原	岩崎	島本	ガルシア	伊藤和	ドリス																				
		14	16	17	18	19	22	28	35	36	43	48	50	52	54	56	61	64	67	69	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																														
		<table border="1"> <tr><th colspan="4">シートBT 登板投手</th></tr> <tr><td>岩貞</td><td>岩崎</td><td>島本</td><td>守屋</td></tr> </table> <p>Sダッシュ・体幹 ショルダーEX ランチ シート登板準備</p>											シートBT 登板投手				岩貞	岩崎	島本	守屋	<p>P回り</p> <p>体幹強化 ショルダーEX ドリル ランチ Tee・バント・バスター・BT 強化ランニング</p>																						
シートBT 登板投手																																											
岩貞	岩崎	島本	守屋																																								
13:00		<p>シートBT登板</p> <p>強化ランニング Tee・バント・バスター・BT</p> <p>個別 特守 B班 シャドー 股割Tee ネットP 強化トレーニング WT</p> <table border="1"> <tr><td>A班:馬場・才木・浜地・望月</td></tr> <tr><td>B班:岩貞・守屋・岩崎・島本</td></tr> <tr><td>C班:斎藤・飯田・伊藤</td></tr> <tr><td>D班:藤浪・小野・青柳</td></tr> </table>											A班:馬場・才木・浜地・望月	B班:岩貞・守屋・岩崎・島本	C班:斎藤・飯田・伊藤	D班:藤浪・小野・青柳	<p>① 180m×12本 ② 90m×14本 ③ 50m・30m×各10本 ④ 20分間走 ⑤:30m・20m・10m×各6本</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">上肢WT</th><th colspan="4">上肢WT</th></tr> <tr><td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td><td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td><td></td></tr> </table>											上肢WT				上肢WT				馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳	
A班:馬場・才木・浜地・望月																																											
B班:岩貞・守屋・岩崎・島本																																											
C班:斎藤・飯田・伊藤																																											
D班:藤浪・小野・青柳																																											
上肢WT				上肢WT																																							
馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳																																					

2019・2・10 沖縄 春季キャンプ 第3クール2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	
Movement																					
10:00	W-UP																(MG)				
10:30	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				6: 中谷・江越																
	2: 岡崎・梅野				7: 糸原・北條																
	3: ナバーロ・マルテ				8: 高山・板山																
	4: 福留・糸井				9: 大山・島田																
	5: 鳥谷・上本				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																				
	シートBT 30打席																				
	A組		岡崎	上本	中谷	坂本	板山	北條	木浪	近本											
	B組		梅野	糸原	江越	高山	長坂	大山	島田	植田											
	投手		岩貞	岩崎	島本	守屋															
	強化ランニング						ボール置き換えランニング						指示します								
	個別	打撃(MG)			捕手(SG・B)			内野(SG・A)			外野(MG)										
		上本	江越	中谷	大山																
	強化トレーニング 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									