

2019・2・11 沖縄 春季キャンプ 第3クール3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																																							
		CB																		(SG)																					
		ゴロ捕 (SG・A SG・B コーチ指示)											P→コーチ指示																												
		<table border="1"> <tr><th colspan="6">紅白戦投手</th></tr> <tr><td>藤浪</td><td>伊藤</td><td>斎藤</td><td>小野</td><td>青柳</td><td>飯田</td></tr> </table> <p>Sダッシュ 体幹強化 ショルダーEX ランチ</p>											紅白戦投手						藤浪	伊藤	斎藤	小野	青柳	飯田	<p>MG 走塁練習 コーチ指示 P回り 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</p>																
紅白戦投手																																									
藤浪	伊藤	斎藤	小野	青柳	飯田																																				
12:30		紅白準備																																							
13:00		<p>紅白戦 6回 (紅組先攻)</p> <table border="1"> <tr> <td>紅組</td> <td>藤浪</td> <td>伊藤</td> <td>斎藤</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>小野</td> <td>青柳</td> <td>飯田</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>②</td> <td>②</td> </tr> </table> <p>強化ランニング Tee・バント・バスター・BT 個別 特守 C班 シャドー 股割Tee ネットP 強化トレーニング WT</p>											紅組	藤浪	伊藤	斎藤	イニング	②	②	②	白組	小野	青柳	飯田	イニング	②	②	②	<p>強化ランニング</p> <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>												
紅組	藤浪	伊藤	斎藤																																						
イニング	②	②	②																																						
白組	小野	青柳	飯田																																						
イニング	②	②	②																																						
		<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	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">下肢WT</th> <th colspan="3">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> </tr> </table>											下肢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																																									
下肢WT				上肢WT																																					
馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳																																			

2019・2・11 沖縄 春季キャンプ 第3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	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

紅白戦 6回 (紅組先攻)

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

投手			
紅組 イニング	藤浪 ②	伊藤 ②	斎藤 ②
白組 イニング	小野 ②	青柳 ②	飯田 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)
	高 北 木 近 山 條 浪 本			

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