

2019・2・12 沖縄 春季キャンプ 第3クール4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																		
		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 強化ランニング 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																													
13:30		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="4">ゲームノック (MG)</th> </tr> <tr> <td>藤浪</td><td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td> </tr> </table>																						ゲームノック (MG)				藤浪	小野	斎藤	青柳
ゲームノック (MG)																															
藤浪	小野	斎藤	青柳																												
		個別 特守 D班											シャドー																		
		ネットP											股割Tee																		
		強化トレーニング											WT																		
		ストレッチ																													

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				指示		
馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳

2019・2・12 沖縄 春季キャンプ 第3クール4日目 野手・21名

捕手		野手																			
岡崎	梅野	坂本	長坂	福留	糸井	ナバーロ	マルテ	鳥谷	上本	糸原	中谷	高山	江越	板山	近本	島田	北條	木浪	大山	植田	
57	44	12	39	8	7	99	31	1	00	33	60	9	25	63	5	53	2	0	3	62	
Movement																					
10:00	W-UP																			(MG)	
10:30	Tee・BT		Tee				走塁				ブルペン・体幹				ドームBT						
	ブルペン移動 P捕球 コーチ指示		BT				Tee				走塁				ブルペン・体幹						
			ドームBT				BT				Tee				走塁						
			ブルペン・体幹				ドームBT				BT				Tee						
			走塁				ブルペン・体幹				ドームBT				BT						
12:30	ランチ																				
13:00	CB・シートノック																				
	整備																				
	ゲームノック 4イニング×2 コーチ指示																				
	個別	打撃(MG)				捕手(SG・B)				内野(SG・A)				外野(MG)							
		江越	中谷	板山	大山																
	強化トレーニング																				
	WT										自主WT										
	ストレッチ										木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山