

2019・2・15 沖縄 春季キャンプ 第4クール2日目 投手・22名

		投手																					
		西	岩	馬	藤	小	才	浜	斎	青	望	ガ	能	藤	守	ジ	メ	飯	桑	岩	島	伊	ド
		16	17	18	19	28	35	36	48	50	61	77	14	22	43	52	54	56	64	67	69	92	98
		Movement																					
10:00		W-UP										(MG)											
10:30		CB (MG)										SG移動											
11:00		バント (MG)										CB (SG)						P→コーチ指示					
11:30												ゴロ捕・投内						コーチ指示					
11:30		P回り										体幹						走塁練習(MG) コーチ指示					
												ドリル											
												肩回り											
		ランチ																					
		Tee						バント						バスター						BT			
		強化ランニング (SG)																					
		第4クール																					
		① 40mフルガスR×4本・3セット																					
		② 90m・60m×各7本																					
		③ 50m×15本																					
		④ 30m・20m・10m×各6本																					
		⑤ 10mアジリティー×10本																					
		強化トレーニング																					
		個別						特守						B班									
								シャドー						ネットP									
								股割Tee						バランス									
		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						下肢WT				
		馬場						才木					浜地						望月				
								小野						斎藤					青柳				

2019・2・15 沖縄 春季キャンプ 第4クール2日目 野手・21名

		野手											捕手												
		糸井	福留	マルテ	ナバーロ	上本	鳥谷	近本	高山	江越	島田	中谷	板山	木浪	北條	大山	植田	糸原	坂本	長坂	梅野	岡崎			
		7	8	31	99	00	1	5	9	25	53	60	63	0	2	3	62	33	12	39	44	57			
Movement																									
10:00	W-UP																	(MG)							
10:30	スチール練習											(捕手送球)				コーチ指示									
10:50	CB																								
11:00	投手バント											外野手→ドームBT (コーチ指示)													
11:30	内野守備																	ブルペン P捕球 捕手は コーチ指示							
11:45	BT (MG)				ランチ																				
12:15	ランチ				BT (コーチ指示)								守備 (SG/A & 室内)												
13:15	自主 ↓				守備 (SG/A & 室内)								BT (コーチ指示)												
14:15	強化ランニング P-P×8 (2ヶ所スタート)																								
個別		打撃(MG)					捕手(SG・B)					内野(SG・A)					外野(MG)								
		坂本 板山 糸原 木浪																							
強化トレーニング																									
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												