

|                |    | 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">ケースBT 登板投手</th> </tr> <tr> <td>才木</td><td>能見</td><td>桑原</td><td>ジョンソン</td> </tr> </table>                                 |       |      |    |    |    |    |    |    |    |    | ケースBT 登板投手  |                |             |             | 才木 | 能見 | 桑原 | ジョンソン | <p>P回り 走塁練習→コーチ指示 (MG)</p> <p>体幹強化</p> <p>ショルダーEX</p> <p>ドリル</p> <p>ランチ</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>強化ランニング</p> <p>① 40mフルガスR×4本・3セット</p> <p>② 90m・60m×各7本</p> <p>③ 50m×15本</p> <p>④ 30m・20m・10m×各6本</p> <p>⑤ 10mアジリティー×10本</p> |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| ケースBT 登板投手     |    |   |       |      |    |    |    |    |    |    |    |    |   |                |             |             |    |    |    |       |   |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 才木             | 能見 | 桑原  | ジョンソン |      |    |    |    |    |    |    |    |    |   |                |             |             |    |    |    |       |   |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 13:00          |    | <p>ケースBT登板</p> <p>強化ランニング</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>個別 特守 C班</p> <p>シャドー 股割Tee</p> <p>ネットP</p> <p>強化トレーニング</p> <p>WT</p>                                      |       |      |    |    |    |    |    |    |    |    | <table border="1"> <tr> <th colspan="4">下肢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> |                |             |             |    |    |    |       |   |     |     | 下肢WT |  |  |  | 上肢WT |  |  |  | 馬場 | 才木 | 浜地 | 望月 | 小野 | 斎藤 | 青柳 |  |
| 下肢WT           |    |   |       | 上肢WT |    |    |    |    |    |    |    |    |   |                |             |             |    |    |    |       |   |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 馬場             | 才木 | 浜地  | 望月    | 小野   | 斎藤 | 青柳 |    |    |    |    |    |    |   |                |             |             |    |    |    |       |   |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                |    | <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 |    |    |    |       |   |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 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    |    |   |       |      |    |    |    |    |    |    |    |    |   |                |             |             |    |    |    |       |   |     |     |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |

2019・2・16 沖縄 春季キャンプ 第4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 |  |
| 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                               |    |                |    |                  |    |    |    |             |    |    |      |             |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | ケースBT 30打席                       |    |                |    |                  |    |    |    |             |    |    |      |             |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | A組                               |    | コーチ指示          |    |                  |    |    |    |             |    |    |      |             |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | B組                               |    | コーチ指示          |    |                  |    |    |    |             |    |    |      |             |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | 投手                               |    | 才木 能見 桑原 ジョンソン |    |                  |    |    |    |             |    |    |      |             |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | 強化ランニング                          |    |                |    | 10mアジリティーR (40m) |    |    |    |             |    |    |      | 指示します       |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | 個別 打撃(MG)                        |    |                |    | 捕手(SG・B)         |    |    |    | 内野(SG・A)    |    |    |      | 外野(MG)      |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | 高山 江越 中谷 北條 大山                   |    |                |    |                  |    |    |    |             |    |    |      |             |    |    |    |      |    |    |    |  |
|          | 強化トレーニング<br>WT<br>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 |    |    |    |      |    |    |    |  |