

2019・2・16 沖縄 春季キャンプ 第4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																																					
10:40		CB																		(SG)																			
10:55		ゴ口捕 (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×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																				
	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					