

2019・2・17 沖縄 春季キャンプ 第4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	ジョーンソン	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																																						
9:30		W-UP										(MG)																												
10:00		SG移動																																						
		CB										(SG)																												
10:15		投内関係 SG/A・SG/B										P→コーチ指示																												
		<table border="1"> <tr><th colspan="6">試合投手</th></tr> <tr><td>藤浪</td><td>小野</td><td>岩貞</td><td>島本</td><td>守屋</td><td>伊藤</td><td>斎藤</td></tr> </table> <p>体幹強化 ショルダーEX 30・20・10m×各6 ランチ 練習試合準備</p>										試合投手						藤浪	小野	岩貞	島本	守屋	伊藤	斎藤	<p>MG 走塁練習 コーチ指示</p> <p>P回り (飯田→BP登板)</p> <p>体幹強化 ドリル ショルダーEX</p> <p>ランチ</p> <p>強化ランニング</p> <p>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×10本</p>															
試合投手																																								
藤浪	小野	岩貞	島本	守屋	伊藤	斎藤																																		
13:00		F 練習試合																																						
		Tee・バント・バスター・BT																																						
		個別 特守 A																																						
		ネットP										シャドーP																												
		強化トレーニング																																						
		ストレッチ																																						
		<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="6">自主</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>												自主						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																																								
自主																																								
馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳																																		

捕手		野手																																																																																						
岡崎	梅野	坂本	長坂	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																																																																				
57	44	12	39	00	0	1	2	3	31	33	62	99	5	7	8	9	25	53	60	63																																																																				
Movement																																																																																								
9:30	W-UP																																																																																							
10:00	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					飯田→BP登板																																																																													
11:20																																																																																								
11:25	F-BT練習										ランチ																																																																													
12:15	2ud-UP ・ CB																																																																																							
12:25	T-シートノック																																																																																							
12:35	F-シートノック																																																																																							
12:45	整備																																																																																							
13:00	<h3 style="text-align: center;">北海道日本ハムファイターズ 練習試合</h3> <p style="text-align: center;">スターティングオーダー</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>DH</td><td>3</td><td>9</td><td>2</td><td>8</td></tr> <tr><td>上本</td><td>近本</td><td>鳥谷</td><td>大山</td><td>中谷</td><td>板山</td><td>高山</td><td>梅野</td><td>江越</td></tr> </table> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; margin-top: 10px;"> <tr><th colspan="6">投手</th></tr> <tr><td>藤浪</td><td>小野</td><td>岩貞</td><td>島本</td><td>守屋</td><td>伊藤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>斎藤</td></tr> </table> <p style="margin-left: 20px;">強化ランニング P-C & Jog 指示します</p> <p style="margin-left: 20px;">個別</p> <p style="margin-left: 20px;">強化トレーニング</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; margin-top: 10px;"> <tr> <td colspan="3">上肢WT</td> <td colspan="4">上肢WT</td> <td colspan="4">下肢WT</td> </tr> <tr> <td>木浪</td><td>近本</td><td>鳥田</td> <td>坂本</td><td>長坂</td><td>北條</td><td>大山</td> <td>糸原</td><td>植田</td><td>高山</td><td>板山</td> </tr> </table> <p style="margin-left: 20px;">WT</p> <p style="margin-left: 20px;">ストレッチ</p>																					1	2	3	4	5	6	7	8	9	4	7	6	5	DH	3	9	2	8	上本	近本	鳥谷	大山	中谷	板山	高山	梅野	江越	投手						藤浪	小野	岩貞	島本	守屋	伊藤						斎藤	上肢WT			上肢WT				下肢WT				木浪	近本	鳥田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山
1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																
4	7	6	5	DH	3	9	2	8																																																																																
上本	近本	鳥谷	大山	中谷	板山	高山	梅野	江越																																																																																
投手																																																																																								
藤浪	小野	岩貞	島本	守屋	伊藤																																																																																			
					斎藤																																																																																			
上肢WT			上肢WT				下肢WT																																																																																	
木浪	近本	鳥田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山																																																																														