

2019・2・20 沖縄 春季キャンプ 第5クール2日目 投手・22名

投内連係投手(MG)		投手																			
岩 馬 才 浜 斎 望	能 西 藤 藤 小 守 青	ジ	メ	飯	桑	岩	島	ガ	伊	ド											
貞 場 木 地 藤 月	見 西 浪 川 野 屋 柳	ョ	ッ	田	原	崎	本	ル	藤	リ											
17 18 35 36 48 61	14 16 19 22 28 43 50	ン	セ	56 64 67 69	77 92 98																
Movement																					
10:00	W-UP (MG)																				
10:30	SG移動																				
10:45	CB (MG)		CB																		
11:00	サイドゴロ捕		ゴロ捕 P→コーチ指示																		
11:30	投内連係		投内連係 コーチ指示																		
ランチ																					
Tee ・ バント ・ バスター ・ BT																					
強化ランニング																					
第5クール ① 90mR+90mJog×6×2セット																					
② 50m・30m×各8本																					
③ 20m・10mシャトルR×5×3セット																					
G投手 ① 40mハーフガスR×8×2セット																					
② 50m×15本																					
③ 30m・15m×各10																					
個別 特守 2班																					
股割Tee																					
シャドー																					
ネットP																					
強化トレーニング																					
WT																					
1班:岩貞・馬場・才木・浜地・望月										2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤											
2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤										3班:藤浪・小野・青柳・岩崎											
3班:藤浪・小野・青柳・岩崎										上肢WT											
										馬 才 浜 望 小 斎 青 場 木 地 月 野 藤 柳											

2019・2・20 沖縄 春季キャンプ 第5クール2日目 野手・21名

		野手												捕手								
		福留	マルテ	ナバール	糸井	木浪	近本	島田	植田	鳥谷	上本	糸原	中谷	高山	江越	板山	北條	大山	岡崎	梅野	坂本	長坂
		8	31	99	7	0	5	53	62	1	00	33	60	9	25	63	2	3	57	44	12	39
Movement																						
10:00	W-UP																		(MG)			
10:30	CB																					
10:45	シートノック																					
11:00	投内連係											外野手→コーチ指示										
11:30	特BT(MG)		ランチ															ブルペン P捕球				
12:00	ランチ 自主 ↓		BT				Tee・バント				走塁				捕手は コーチ指示							
			守備				BT				Tee・バント											
			走塁				守備				BT											
			Tee・バント				走塁				守備				BT							
14:00	強化ランニング 50・30・10m×各5																					
個別		打撃(MG)					捕手(SG・B)					内野(SG・A)					外野(MG)					
		中谷 江越 近本 木浪 大山																				
強化トレーニング 体幹																						
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 坂山									