

2019・2・23(土) 沖縄 春季キャンプ 第6クール1日目 (オープン戦)

東京ヤクルトスワローズ VS 阪神タイガース
ANA BALL PARK 浦添 (試合開始 13:00)

投手	馬場	才木	守屋	斎藤	飯田	伊藤和
6名	18	35	43	48	56	92
野手	坂本	長坂	梅野	木浪	北條	大山
	12	39	44	0	2	3
	マルテ	糸原	植田	ナバーロ	近本	高山
16名	31	33	62	99	5	9
					江越	島田
					中谷	板山

10:30	W-UP 動き作り・ランニング																												
10:55	<p>野手</p> <p>BT回り(動きは各コーチ指示) 【スタートイングオーダー】 1か所</p> <table> <tbody> <tr><td>(1組)</td><td>(9組)</td><td>① 6 北條</td></tr> <tr><td>(2組)</td><td>(10組)</td><td>② 4 糸原</td></tr> <tr><td>(3組)</td><td>(11組)</td><td>③ DH ナバーロ</td></tr> <tr><td>(4組)</td><td>(12組)</td><td>④ 5 大山</td></tr> <tr><td>(5組)</td><td>(13組)</td><td>⑤ 3 マルテ</td></tr> <tr><td>(6組)</td><td>(14組)</td><td>⑥ 7 中谷</td></tr> <tr><td>(7組)</td><td>(15組)</td><td>⑦ 8 高山</td></tr> <tr><td>(8組)</td><td>(16組)</td><td>⑧ 2 坂本</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>⑨ 9 江越</td></tr> </tbody> </table>		(1組)	(9組)	① 6 北條	(2組)	(10組)	② 4 糸原	(3組)	(11組)	③ DH ナバーロ	(4組)	(12組)	④ 5 大山	(5組)	(13組)	⑤ 3 マルテ	(6組)	(14組)	⑥ 7 中谷	(7組)	(15組)	⑦ 8 高山	(8組)	(16組)	⑧ 2 坂本			⑨ 9 江越
(1組)	(9組)	① 6 北條																											
(2組)	(10組)	② 4 糸原																											
(3組)	(11組)	③ DH ナバーロ																											
(4組)	(12組)	④ 5 大山																											
(5組)	(13組)	⑤ 3 マルテ																											
(6組)	(14組)	⑥ 7 中谷																											
(7組)	(15組)	⑦ 8 高山																											
(8組)	(16組)	⑧ 2 坂本																											
		⑨ 9 江越																											
12:10	<p>整備</p>																												
12:15	T シートノック																												
12:25	S シートノック																												
12:35	軽食 試合準備																												
13:00	東京ヤクルトスワローズ VS 阪神タイガース																												

2019・2・23 (土)

沖縄 春季キャンプ

第6クール1日目

残留者メニュー

(宜野座球場)

投手	能見	西	岩	藤	藤	小	浜	青	ジョンソン	メツセ	望	桑	岩	島	ガルシア	ドリス
16名	14	16	17	19	22	28	36	50	52	54	61	64	67	69	77	98
野手	岡崎	上本	鳥谷	糸井	福留											
5名	57	00	1	7	8											

野手		投手			
Movement					
10:00	W-UP				
10:30	BT廻り	コーチ指示	SG移動		
	Tee		CB (SG)		
	BT		投内		
	守備		P回り 体幹		
	走塁		ショルダーEX		
	ランチ		ランチ		
	自主練習	MG BT コーチ指示			
	強化ランニング	強化ランニング			
	強化トレーニング	180m×12 90m×14 50m×15 30・20・10m×各7 300m×8			
	強化トレーニング	強化トレーニング			
	WT	WT			
	ストレッチ	特守 ネットP 股割Tee シャドーP 牽制 ストレッチ			