

2019・2・24(日) 沖縄 春季キャンプ 第6クール2日目 (オープン戦)

中日ドラゴンズ VS 阪神タイガース

北谷公園野球場 (試合開始 13:00)

|     |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 投手  | 藤浪 | 斎藤 | ドリス | 青柳 | 守屋 | 島本 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6名  | 19 | 48 | 98  | 50 | 43 | 69 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 野手  | 岡崎 | 梅野 | 坂本  | 長坂 | 上本 | 鳥谷 | 木浪 | 北條 | 大山 | 糸原 | 植田 | 近本 | 福留 | 高山 | 江越 | 島田 | 中谷 | 板山 |
| 18名 | 57 | 44 | 12  | 39 | 00 | 1  | 0  | 2  | 3  | 33 | 62 | 5  | 8  | 9  | 25 | 53 | 60 | 63 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 10:25 | W-UP 動き作り・ランニング  |   |
| 10:50 | 野手   | 投手  |
|       | BT回り(動きは各コーチ指示)<br>1か所<br>【スターティングオーダー】<br>① 4 上本<br>② 6 鳥谷<br>③ 7 福留<br>④ 5 大山<br>⑤ DH 糸原<br>⑥ 9 高山<br>⑦ 3 木浪<br>⑧ 2 梅野<br>⑨ 8 近本 | CB<br><br>ゴロ捕<br><br>ランニング<br>30・30・10m×各5<br><br>強化トレーニング<br>ショルダーEX<br><br>軽食 |
| 12:05 | 整備   |   |
| 12:10 | D シートノック   | G準備   |
| 12:20 | T シートノック   |   |
| 12:30 | 軽食<br>試合準備   |   |
| 13:00 | 中日ドラゴンズ VS 阪神タイガース   |   |

2019・2・24 (日)

沖縄 春季キャンプ

第6クール2日目

残留者メニュー

(宜野座球場)

|     |     |     |    |    |    |    |    |    |       |     |    |    |    |    |       |     |
|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|-------|-----|----|----|----|----|-------|-----|
| 投手  | 能見  | 西   | 岩貞 | 馬場 | 藤川 | 小野 | 才木 | 浜地 | ジョンソン | メッセ | 飯田 | 望月 | 桑原 | 岩崎 | カルシニア | 伊藤和 |
| 16名 | 14  | 16  | 17 | 18 | 22 | 28 | 35 | 36 | 52    | 54  | 56 | 61 | 64 | 67 | 77    | 92  |
| 野手  | マルテ | ナバロ | 糸井 | 坂本 |    |    |    |    |       |     |    |    |    |    |       |     |
| 5名  | 31  | 99  | 7  | 12 |    |    |    |    |       |     |    |    |    |    |       |     |

(坂本→練習後北谷に移動)

|       |                   | Movement             |              |
|-------|-------------------|----------------------|--------------|
|       |                   | 野手                   | 投手           |
| 10:00 |                   | W-UP 動き作り・ランニング (MG) |              |
| 10:30 |                   | SG移動                 |              |
|       | BT廻り              | コーチ指示                | CB (SG)      |
|       | Tee               |                      | 投内           |
|       | BT                |                      | P回り 体幹       |
|       | 守備                |                      | ショルダーEX      |
|       | 走塁                |                      | ランチ          |
|       | ランチ               |                      | MG BT コーチ指示  |
|       | 自主練習              |                      | 強化ランニング      |
|       | 強化ランニング           |                      | 180m×12      |
|       | 50・30・20・10m×各3~5 |                      | 90m×14       |
|       |                   |                      | 50m×15       |
|       | 強化トレーニング          |                      | 30・20・10m×各7 |
|       |                   |                      | 300m×8       |
|       | WT                |                      | 強化トレーニング     |
|       | ストレッチ             |                      | WT           |
|       |                   |                      | 特守           |
|       |                   |                      | ネットP 股割Tee   |
|       |                   |                      | シャドーP        |
|       |                   |                      | 牽制           |
|       |                   |                      | ストレッチ        |