

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) 1か所 【スターティングオーダー】 ① 4 上本 ② 6 鳥谷 ③ 7 福留 ④ 5 大山 ⑤ DH 糸原 ⑥ 9 高山 ⑦ 3 木浪 ⑧ 2 梅野 ⑨ 8 近本	CB ゴロ捕 ランニング 30・30・10m×各5 強化トレーニング ショルダーEX 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 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