

2019・2・14 沖縄 春季キャンプ 第4クール1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																															
10:00		W-UP (MG)																															
		着替え・SG移動																															
		CB (SG)																															
10:45		投内関係 SG/A・SG/B											P→コーチ指示																				
		<table border="1"> <tr><th colspan="5">試合投手</th></tr> <tr><td>望月</td><td>馬場</td><td>浜地</td><td>島本</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					望月	馬場	浜地	島本	斎藤	<p>MG 走塁練習 コーチ指示</p> <p>P回り 体幹強化 ドリル ショルダーEX 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																																	
望月	馬場	浜地	島本	斎藤																													
13:00		E 練習試合																															
		Tee・バント・バスター・BT																															
		個別 特守 コーチ指示																															
		ネットP シャドーP																															
		強化トレーニング																															
		ストレッチ																															

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

上肢WT				上肢WT		
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

10:00 Movement
W-UP

10:30 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

11:45 ランチ

12:15 CB

12:25 T-シートノック

12:35 E-シートノック

12:45 整備

東北楽天イーグルス 練習試合

スターティングオーダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9
DH	4	6	5	3	9	7	2	8
江越	糸原	北條	大山	中谷	板山	高山	梅野	近本

投手				
望月	馬場	浜地	島本	齋藤

強化ランニング コーン加速走 指示します

個別

強化トレーニング

WT

ストレッチ

自主										
木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山