

2019・2・19 沖縄 春季キャンプ 第5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																																							
9:30		W-UP										(MG)																													
10:00		SG移動																																							
10:15		CB										(SG)																													
		投内係 SG/A・SG/B										P→コーチ指示																													
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">投手</th> </tr> <tr> <td>青柳</td><td>能見</td><td>斎藤</td><td>ジョンソン</td><td>飯田</td><td>桑原</td><td>伊藤</td><td>守屋</td><td>島本</td><td></td><td></td> </tr> </thead> </table> <p>体幹強化</p> <p>ショルダーEX</p> <p>Sダッシュ</p> <p>ランチ</p> <p>練習試合準備</p>										投手							青柳	能見	斎藤	ジョンソン	飯田	桑原	伊藤	守屋	島本			<p>MG 走塁練習 コーチ指示</p> <p>P回り (ガルシア→BP登板)</p> <p>体幹強化</p> <p>ドリル</p> <p>ショルダーEX</p> <p>ランチ</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>強化ランニング</p> <p>① 90mR+90mJog×6×2セット</p> <p>② 50m・30m×各8本</p> <p>③ 20m・10mシャトルR×5×3セット</p>											
投手																																									
青柳	能見	斎藤	ジョンソン	飯田	桑原	伊藤	守屋	島本																																	
13:00		<p>KIA 練習試合</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>強化ランニング</p> <p>① 40mハーフガスR×8×2セット</p> <p>② 50m×15本</p> <p>③ 30m・15m×各10</p>										<p>個別 特守 1班</p> <p>ネットP シャドーP</p> <p>強化トレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																													
		<table border="1"> <tr> <td>1班:岩貞・馬場・才木・浜地・望月</td> </tr> <tr> <td>2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤</td> </tr> <tr> <td>3班:藤浪・小野・青柳・岩崎</td> </tr> </table>										1班:岩貞・馬場・才木・浜地・望月	2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤	3班:藤浪・小野・青柳・岩崎	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">上肢WT</th> <th colspan="3">上肢WT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td> <td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td> </tr> </tbody> </table>												上肢WT				上肢WT			馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳	
1班:岩貞・馬場・才木・浜地・望月																																									
2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤																																									
3班:藤浪・小野・青柳・岩崎																																									
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																																																																			
Movement																																																																																							
9:30	W-UP																																																																																						
10:00	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 ガルシア→BP登板																																																																												
11:20	KIA-BT練習											ランチ																																																																											
11:25																																																																																							
12:15	2ud-UP ・ CB																																																																																						
12:25	T-シートノック																																																																																						
12:35	K-シートノック																																																																																						
12:45	整備																																																																																						
13:00	<h3 style="text-align: center;">KIAタイガース 練習試合</h3> <p style="text-align: center;">スターティングオーダー</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>DH</td><td>9</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>木浪</td><td>近本</td><td>ナバーロ</td><td>大山</td><td>マルテ</td><td>中谷</td><td>江越</td><td>坂本</td><td>植田</td></tr> </table> <table border="1" style="display: inline-table;"> <thead> <tr><th colspan="8">投手</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>青柳</td> <td>能見</td> <td>斎藤</td> <td>ジョンソン</td> <td>飯田</td> <td>桑原</td> <td>伊藤</td> <td>守屋</td> <td>島本</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">強化ランニング コーンアジリティーR 指示します</p> <p style="text-align: center;">個別</p> <p style="text-align: center;">強化トレーニング</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3">下肢WT</th> <th colspan="4">上肢WT</th> <th colspan="4">上肢WT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>木浪</td> <td>近本</td> <td>島田</td> <td>坂本</td> <td>長坂</td> <td>北條</td> <td>大山</td> <td>糸原</td> <td>植田</td> <td>高山</td> <td>板山</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">WT</p> <p style="text-align: center;">ストレッチ</p>																					1	2	3	4	5	6	7	8	9	6	8	7	5	3	DH	9	2	4	木浪	近本	ナバーロ	大山	マルテ	中谷	江越	坂本	植田	投手								青柳	能見	斎藤	ジョンソン	飯田	桑原	伊藤	守屋	島本	下肢WT			上肢WT				上肢WT				木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山
1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																															
6	8	7	5	3	DH	9	2	4																																																																															
木浪	近本	ナバーロ	大山	マルテ	中谷	江越	坂本	植田																																																																															
投手																																																																																							
青柳	能見	斎藤	ジョンソン	飯田	桑原	伊藤	守屋	島本																																																																															
下肢WT			上肢WT				上肢WT																																																																																
木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山																																																																													