

2019・2・25 沖縄 春季キャンプ 第6クール3日目 投手・22名

投内連係投手(MG)		投手																					
能見	西	ジョンソン	メッセ	ガルシア	ドリス	岩貞	馬場	藤浪	藤川	小野	才木	浜地	守屋	斎藤	青柳	飯田	望月	桑原	岩崎	島本	伊藤和		
14	16	52	54	77	98	17	18	19	22	28	35	36	43	48	50	56	61	64	67	69	92		
Movement																							
10:00	W-UP コーチ指示					W-UP												(MG)					
10:30	CB					SG移動																	
10:45	投内連係 (MG)					CB																	
	コーチ指示					ゴロ捕						P→コーチ指示						コーチ指示					
11:30	P回り																		体幹				
																			ドリル				
																			肩回り				
ランチ																							
Tee ・ バント ・ バスター ・ BT																							
強化ランニング																							
第6クール 180m×12																							
90m×14																							
50m×15																							
30・20・10m×各7																							
300m×8																							
個別 特守 コーチ指示																							
股割Tee																							
シャドー																							
ネットP																							
強化トレーニング																							
WT																							
												上肢WT			下肢WT								
												馬場 才木 浜地			望月								
												小野 斎藤 青柳											

2019・2・25 沖縄 春季キャンプ 第6クール3日目 野手・21名

		野手										捕手											
		福留	マルテ	ナバーロ	糸井	木浪	近本	島田	植田	鳥谷	上本	糸原	中谷	高山	江越	板山	北條	大山	岡崎	梅野	坂本	長坂	
		8	31	99	7	0	5	53	62	1	00	33	60	9	25	63	2	3	57	44	12	39	
		Movement																					
10:00		W-UP																(MG)					
10:30		CB																					
10:45		投内連係 (サインプレー含む)																					
11:00		シートノック																					
11:30	BT(MG)	ランチ																ブルペン P捕球 捕手は コーチ指示					
12:00	ランチ 自主 ↓ V	BT				Tee・バント				走塁													
		守備				BT				Tee・バント													
		走塁				守備				BT													
		Tee・バント				走塁				守備													
14:00		強化ランニング 坂道 50・30・20・10m×各5																					
個別		打撃(MG)					捕手(SG・B)					内野(SG・A)					外野(MG)						
		江越 糸原 北條 近本																					
		強化トレーニング 体幹																					
		WT																					
		ストレッチ																					
						朝WT下肢				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									