

2019・2・26 沖縄 春季キャンプ 第6クール4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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | SG移動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | CB | | | | | | | | | | | | | | | | | | (SG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ゴロ捕 (SG・A SG・B コーチ指示) | | | | | | | | | | | P→コーチ指示 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">紅組投手</th> <th colspan="6">白組投手</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>西</td><td>ガルシア</td><td>岩崎</td><td>島本</td><td>斎藤</td> <td>メッセ</td><td>藤川</td><td>ジョンソン</td><td>飯田</td><td>守屋</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sダッシュ 体幹強化</p> <p>ショルダーEX</p> <p>ランチ</p> | | | | | | | | | | | 紅組投手 | | | | | 白組投手 | | | | | | 西 | ガルシア | 岩崎 | 島本 | 斎藤 | メッセ | 藤川 | ジョンソン | 飯田 | 守屋 | <p>MG 走塁練習 コーチ指示</p> <p>P回り</p> <p>体幹強化</p> <p>ショルダーEX</p> <p>ドリル</p> <p>ランチ</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 紅組投手 | | | | | 白組投手 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 西 | ガルシア | 岩崎 | 島本 | 斎藤 | メッセ | 藤川 | ジョンソン | 飯田 | 守屋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | 紅白準備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | <p>紅白戦 6回 (紅組先攻)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>紅組</th><th>西</th><th>ガルシア</th><th>岩崎</th><th>島本</th><th>斎藤</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イニング</td><td>①</td><td>②</td><td>①</td><td>①</td><td>①</td> </tr> <tr> <th>白組</th><th>メッセ</th><th>藤川</th><th>ジョンソン</th><th>飯田</th><th>守屋</th> </tr> <tr> <td>イニング</td><td>①</td><td>①</td><td>①</td><td>①</td><td>②</td> </tr> </tbody> </table> <p>強化ランニング</p> <p>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>個別 コーチ指示</p> <p>シャドー</p> <p>ネットP</p> <p>股割Tee</p> <p>強化トレーニング WT</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 紅組 | 西 | ガルシア | 岩崎 | 島本 | 斎藤 | イニング | ① | ② | ① | ① | ① | 白組 | メッセ | 藤川 | ジョンソン | 飯田 | 守屋 | イニング | ① | ① | ① | ① | ② | <p>強化ランニング</p> <p>180m×12</p> <p>90m×14</p> <p>50m×15</p> <p>30・20・10m×各7</p> <p>300m×8</p> | | | | | | | | | | |
| 紅組 | 西 | ガルシア | 岩崎 | 島本 | 斎藤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イニング | ① | ② | ① | ① | ① | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白組 | メッセ | 藤川 | ジョンソン | 飯田 | 守屋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イニング | ① | ① | ① | ① | ② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">下肢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></td> <td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | 下肢WT | | | | | 上肢WT | | | 馬場 | 才木 | 浜地 | 望月 | | 小野 | 斎藤 | 青柳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 下肢WT | | | | | 上肢WT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 馬場 | 才木 | 浜地 | 望月 | | 小野 | 斎藤 | 青柳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2019・2・26 沖縄 春季キャンプ 第6クール4日目 野手・21名

| 捕手 | | | | 野手 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 坂本 | 長坂 | 梅野 | 岡崎 | 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 |
| 12 | 39 | 44 | 57 | 00 | 0 | 1 | 2 | 3 | 31 | 33 | 62 | 99 | 5 | 7 | 8 | 9 | 25 | 53 | 60 | 63 |

10:00
10:30

Movement

W-UP (MG)

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: 木浪・大山 |
| 5: 鳥谷・上本 | 10: 近本・島田・植田 |

12:00

ランチ

12:30

CB ・ シートノック

13:00

整備

紅白戦 6回 (紅組先攻)

| 紅組 | | | 白組 | | |
|----|----|------|----|----|-----|
| 1 | 9 | 江越 | 1 | 4 | 上本 |
| 2 | 4 | 糸原 | 2 | 5 | 木浪 |
| 3 | DH | 鳥谷 | 3 | 6 | 北條 |
| 4 | 5 | 大山 | 4 | DH | 福留 |
| 5 | 7 | ナバーロ | 5 | 3 | マルテ |
| 6 | 8 | 高山 | 6 | 8 | 近本 |
| 7 | 3 | 中谷 | 7 | 9 | 板山 |
| 8 | 2 | 梅野 | 8 | 2 | 坂本 |
| 9 | DH | 長坂 | 9 | DH | 岡崎 |
| 10 | 6 | 植田 | 10 | 7 | 島田 |

| 投手 | | | | | |
|------|-----|------|-------|----|----|
| 紅組 | 西 | ガルシア | 岩崎 | 島本 | 斎藤 |
| イニング | ① | ② | ① | ① | ① |
| 白組 | メッセ | 藤川 | ジョンソン | 飯田 | 守屋 |
| イニング | ① | ① | ① | ① | ② |

強化ランニング コロンビアノック (コーチ指示)

| 個別 | 打撃(MG) | 捕手(SG・B) | 内野(SG・A) | 外野(MG) |
|----|-------------|----------|----------|--------|
| | 中谷 高山 木浪 大山 | | | |

| 強化トレーニング WT ストレッチ | 上肢WT | 朝WT下肢 | 朝WT下肢 |
|-------------------------|----------|-------------|-------------|
| | 木浪 近本 島田 | 坂本 長坂 北條 大山 | 糸原 植田 高山 板山 |