

2019・2・27 沖縄 春季キャンプ 第6クール5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	
Movement																					
10:00	W-UP																	(MG)			
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: 木浪・大山															
	5: 鳥谷・上本					10: 近本・島田・植田															
12:00																					
12:10	シートノック																				
12:30	手締め																				

2019・2・27 沖縄 春季キャンプ 第6クール5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)																				
	MG 走塁練習 コーチ指示																				
	P回り																				
	体幹強化										強化ランニング										
	ショルダーEX										180m×12										
											90m×14										
	ドリル										50m×15										
											30・20・10m×各7										
											300m×8										
	手締め																				