

2020・2・1 沖縄 春季キャンプ 第1クール 1日目 投手23名

10:00

投手																						
岩	藤	高	谷	浜	守	秋	馬	小	青	飯	望	伊	横	能	西	中	藤	エ	ガ	岩	ス	ガ
貞	浪	橋	川	地	屋	山	場	野	柳	田	月	藤	山	見		田	川	ド	ン	崎	ア	ル
17	19	29	34	36	43	46	18	28	50	56	61	92	115	14	16	20	22	ワ	ケ		75	77
																		ーズ	ル			
W - U P (MG)																						
スパイク走 (MG)							(サブG移動)															
ベースランニング							スパイク走 ⇒ ベースランニング															
CB (MG)							CB															
投内連係 (MG)							投内連係 (サブA)							投内連係 (サブB)								
P回り																						
投手コンディショニング																						
<ul style="list-style-type: none"> ・体幹 : Aパターン ・肩 : C1+S1 ・ドリル : Wレッグバウンディング 																						
ランチ																						
打撃練習 : Tee/バント/バスター																						
強化ランニング																						
① 180mx6本x3セット(80秒/セット間4分)																						
② 90mx5本x3セット(60秒/セット間4分)																						
③ 50mx15本																						
④ 30m/20m坂路x各8本																						
⑤ 60mハーフガス6本x3セット(70秒/セット間5分)																						
個別/課題練習 特守:18・28・61・115																						
WT																						
ストレッチ																						

2020・2・1 沖縄 春季キャンプ 第1クール 1日目 野手21名

捕手		野手																			
坂本	梅野	原口	片山	糸井	福留	マール	ホーテ	サンズ	近本	高山	江越	島田	上本	北條	大植	植山	木浪	熊谷	糸原	陽川	
12	44	94	95	7	8	31	41	52	5	9	25	53	00	2	3	62	0	4	33	55	
10:00																					
W-UP / スパイク走 (MG)																					
ベースランニング																					
CB																					
11:00																					
シートノック																					
投内連係 (MG/サブG)																					
内・外野 部門別守備練習 (MG)																					
ランチ		ランチ特打					ランチ														
BT回り																					
バント/ロングTee		個別練習					Tee/BT		Tee			走塁									
走塁							バント/ロングTee		BT			Tee									
Tee							走塁		バント/ロングTee			BT									
BT							Tee		走塁			バント/ロングTee									
個別練習																					
打撃 (MG)					捕手					内野					外野						
高島大陽 山田山川					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示						
野手コンディショニング： 体幹トレーニングAパターン+B2パターン (ドーム内)																					
WT																					
ストレッチ																					