

2020・2・2 沖縄 春季キャンプ 第1クール 2日目 投手23名

投手														1日キャプテン								
馬場	小野	青柳	飯田	望月	伊藤和	横山	岩貞	藤浪	高橋	谷川	浜地	守屋	秋山	能見	西	中田	藤川	エドワーズ	ガンケル	岩崎	スアレ	ガルシア
18	28	50	56	61	92	115	17	19	29	34	36	43	46	14	16	20	22	42	49	67	75	77
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 / BP登板：4 6 ・ 3 4 ・ 1 8 ・ 2 9																						
投手コンディショニング ・体幹 : B1パターン ・肩 : C2+S2 ・ドリル：S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:17・19・29・36																						
15:30 WT ストレッチ																						

2020・2・2 沖縄 春季キャンプ 第1クール 2日目 野手21名

野手											1日キャプテン									
糸井	福留	マール	ホーテ	サンズ	坂本	梅野	原口	片山	近本	高	江越	島田	上本	北條	大	植山	木浪	熊谷	糸原	陽川
7	8	31	41	52	12	44	94	95	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 (MG/サブG)																			
11:00	投内連係 (MG/サブG)																			
	シートノック (MG)																			
	内・外野 部門別守備練習 (MG)																			
	ランチ特打				ランチ															
	BT回り																			
	個別練習				室内打撃 (ドーム内)				BT				走塁							
					45分				走塁				BT							
					走塁				BT				室内打撃 (ドーム内)							
					BT				走塁				45分							
	個別練習																			
	打撃 (MG)				捕手				内野				外野							
	上江糸近木熊 本越原本浪谷				コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示							
15:30	野手コンディショニング：50m加速走 x 8本 (サブG) WT ストレッチ																			