

2020・2・5 沖縄 春季キャンプ 第1クール 5日目 投手23名

10:00

投手													1日キャプテン									
小野	高橋	浜地	守屋	ガ ン ケ ル	青柳	飯田	伊藤和	秋山	岩貞	谷川	横山	藤浪	馬場	望月	能見	西	中田	<b>藤川</b>	エドワーズ	岩崎	スアレ	ガルシア
28	29	36	43	49	50	56	92	46	17	34	115	19	18	61	14	16	20	<b>22</b>	42	67	75	77
W - U P													(MG)									
(サブG移動)																						
CB													(サブG)									
牽制練習																						
投内連係 (メンバー：コーチ指示)																						
体幹/肩/ドリル							P回り															
ランチ							<u>投手コンディショニング</u> 体幹：Eパターン 肩：C1+S1 ドリル：シャッフル															
ケース打撃登板準備 BP登板：49ガンケル							ランチ															
ケース打撃 (各5~6打者)							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																						
WT ストレッチ																						

2020・2・5 沖縄 春季キャンプ 第1クール 5日目 野手21名

10:00

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	高山	江越	島田	上本	北条	大植	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																																																								
W-U P												(MG)																																																																
(着替え/準備)																																																																												
BT回り																																																																												
(コーチ指示)		BT/走塁 (MG)						守備練習 (サブG)																																																																				
		守備練習 (コーチ指示)						BT/走塁 (MG)																																																																				
特打		ランチ																																																																										
個別練習		CB ⇒ シートノック																																																																										
		ケース打撃																																																																										
		<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>44</td> <td>95</td> <td>55</td> <td>62</td> <td>33</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>25</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>②</td> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>12</td> <td>94</td> <td></td> <td>00</td> <td>3</td> <td>0</td> <td>9</td> <td>5</td> <td>53</td> <td colspan="9"></td> </tr> </table>												A	44	95	55	62	33	2	4	25											②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										B	12	94		00	3	0	9	5	53										<table border="1"> <tr> <td>登板P</td> <td>92・56</td> </tr> <tr> <td></td> <td>43・50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>28・29</td> </tr> <tr> <td></td> <td>36</td> </tr> </table>		登板P	92・56		43・50		28・29
A	44	95	55	62	33	2	4	25																																																																				
	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨																																																																				
B	12	94		00	3	0	9	5	53																																																																			
登板P	92・56																																																																											
	43・50																																																																											
	28・29																																																																											
	36																																																																											
個別練習																																																																												
打撃 (MG)				捕手				内野				外野																																																																
高山 越条 植田 糸原 熊谷				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：ランニング 坂路40m/20m x 各5本 WT ストレッチ																																																																												