

2020・2・8 沖縄 春季キャンプ 第2クール 2日目 投手23名

| ゲームメンバー | 残留メンバー | | | | | | | | | | | | | 1日キャプテン | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---|---|----------------|--------|--------|--------|--------|---------|----|--------|--------|-----------------------|------------------|--------|------------------|-------------|
| 秋山 46 | 横山 115 | 望月 61 | 谷川 34 | 馬場 18 | 守屋 43 | 浜地 36 | ス ア レ ス | 岩 貞 | 藤 浪 | 小 野 | 高 橋 | 青 柳 | 飯 田 | 能 見 | 西 | 中 田 | 藤 川 | エ ド ワ ー ズ | ガ ン ケ ル | 岩 崎 | ガ ル シ ア | 伊 藤 和 |
| | | | | | | | 75 | 17 | 19 | 28 | 29 | 50 | 56 | 14 | 16 | 20 | 22 | 42 | 49 | 67 | 77 | 92 |
| ホテル出発 9:50 | | | | | | | W-UP (MG) | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 W-UP | | | | | | | (サブG移動) | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | | | | | | | CB (サブG) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゴロ補 | | | | | | | B P 登 板 | 投内連係 | | | | | | | | | | | | | | |
| ランニング 体幹：B2 肩：S2+ボールキャッチ ドリル：Sレッグ | | | | | | | | P回り | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 投手コンディショニング ・体幹：B2 ・肩：S2+ボールキャッチ20球 ・ドリル：Sレッグバウンディング | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | ランチ | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:05 | | | | | | | | 打撃練習：Tee/バント/バスター | | | | | | | | | | | | | | |
| ゲーム準備 | | | | | | | 強化ランニング | | | | | | | | | | | | | | | |
| 練習試合 vs Dragons | | | | | | | ① 90m×5本×3セット(60秒/セット間4分) ② 60m/40m×各7本 ③ 30/20/10mシャトル×6本×2セット(90秒/5分) ④ 50m/30m/10m×各7本 ⑤ 300m快調走×10本 | | | | | | | | | | | | | | | |
| クールダウン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホテル帰館 | | | | | | | 個別/課題練習 | | | | | | | | | | | | | | | |
| WT ストレッチ | | | | | | | WT ストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | |

2020・2・8 沖縄 春季キャンプ 第2クール 2日目 野手21名

10:00

| 残留メンバー | ゲームメンバー | 1日キャプテン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|----|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|
| 糸 福 マ ポ サ 梅 上 井 留 ル イ ン 野 本 7 8 31 41 52 44 00 | 坂 原 片 近 高 江 島 北 大 植 木 熊 糸 陽 本 口 山 本 山 越 田 條 山 田 浪 谷 原 川 12 94 95 5 9 25 53 2 3 62 0 4 33 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| W-UP (着替え/準備) | 朝BT(9:00~): 4・1 2・5 3・6 2・9 5 (残波室内) ホテル出発 9:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CB | W-UP 10:30 (北谷サブG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スペシャルノック (清水H.C.指示) | BT回り (2カ所) 11:05 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BT回り (BP: 75スアレス) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 個別練習 | | 12:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | シートノック | 12:10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| WT ストレッチ | 練習試合 vs Dragons <table border="1"> <tr> <td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td> </tr> <tr> <td>高山</td><td>近本</td><td>糸原</td><td>大山</td><td>原口</td><td>陽川</td><td>木浪</td><td>江越</td><td>北條</td> </tr> <tr> <td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>DH</td> </tr> </table> | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 八 | 九 | 高山 | 近本 | 糸原 | 大山 | 原口 | 陽川 | 木浪 | 江越 | 北條 | 7 | 8 | 4 | 5 | 2 | 3 | 6 | 9 | DH | 13:00 |
| 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 八 | 九 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高山 | 近本 | 糸原 | 大山 | 原口 | 陽川 | 木浪 | 江越 | 北條 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 4 | 5 | 2 | 3 | 6 | 9 | DH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ホテル帰館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 個別練習 (残波室内) 打撃:(コーチ指示) ウエイト: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |