

2020・2・9 沖縄 春季キャンプ 第2クール 3日目 投手23名

ゲームメンバー	投手	1日キャプテン
藤 岩 小 高 守 浜 谷 浪 貞 野 橋 屋 地 川 19 17 28 29 43 36 34	馬 秋 望 横 青 飯 能 西 中 藤 場 山 月 山 柳 田 見 田 川 18 46 61 115 50 56 14 16 20 22	エド ド ワ ー ズ ガ ン ケ ル 岩崎 ス ア レ ス ガ ル シ ア 伊 藤 和
ムーブメントプレップ	W-UP	(MG)
10:00	(サブG移動)	
W-UP (サブG)	CB	(サブG)
CB	投内連係/サインプレー	(サブB)
投内連係	P回り	
ランニング 体幹：D2 肩：C1+ ドリル：MBスクワット	投手コンディショニング ・体幹：D2 ・肩：C1+ ・ドリル：MBスクワット	
	ランチ	
	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 Fighters	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	
個別練習	個別/課題練習	
WT ストレッチ	WT ストレッチ	

9:20

2020・2・9 沖縄 春季キャンプ 第2クール 3日目 野手21名

野手	ゲームメンバー												1日キャプテン																											
糸 福 マ ポ サ 井 留 ル ー ソ 7 8 31 41 52	梅 坂 原 片 野 本 口 山 44 12 94 95	近 高 江 島 本 山 越 田 5 9 25 53	上 北 大 植 本 條 山 田 00 2 3 62	木 熊 糸 浪 谷 原 0 4 33	陽 川 55																																			
9:20	W - U P												(MG)																											
(着替え/準備)																																								
コーチ指示	BT回り (2カ所)																																							
	Tee⇒BT	バント/Tee		守備		走塁																																		
	走塁	BT		バント/Tee		守備																																		
	守備	走塁		BT		バント/Tee																																		
バント/Tee	守備		走塁		BT																																			
BT														11:10																										
個別練習	ランチ/ゲーム準備																																							
	セカンドアップ 12:15～																																							
	シートノック													12:25																										
	練習試合 vs Fighters (先発：#1斎藤)													13:00																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> <th>六</th> <th>七</th> <th>八</th> <th>九</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>														一	二	三	四	五	六	七	八	九																		
一	二	三	四	五	六	七	八	九																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">個別練習</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>打撃(MG)</td> <td>捕手</td> <td>内野</td> <td>外野</td> </tr> <tr> <td>コーチ指示</td> <td>コーチ指示</td> <td>コーチ指示</td> <td>コーチ指示</td> </tr> </tbody> </table>														個別練習				打撃(MG)	捕手	内野	外野	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示															
個別練習																																								
打撃(MG)	捕手	内野	外野																																					
コーチ指示	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：60mハーフガス x 6本 (サブG)																																								
WT																																								
ストレッチ																																								