

2020・2・10 沖縄 春季キャンプ 第2クール 4日目 投手22名

10:00

投手															1日キャプテン						
馬場	谷川	秋山	ガンケル	望月	岩崎	横山	岩貞	藤浪	小野	高橋	浜地	守屋	青柳	飯田	能見	西	中田	エドワーズ	スアレズ	ガルシア	藤川
18	34	46	49	61	67	115	17	19	28	29	36	43	50	56	14	16	20	42	75	77	22
W - U P (MG)																					
CB (MG) サイドゴロ補				(サブG移動) CB																	
守備総合練習				投内連係																登板準備	
P回り 投手コンディショニング ・体幹 : C2パターン ・肩 : S1+ダンベルキャッチ3ポジション ・ドリル : MBスロー																				B P 登板	
ランチ																					
打撃練習 : Tee/バント/バスター																					
強化ランニング ① 90mx5本x3セット(60秒/セット間4分) ② 60m/40mx各7本 ③ 30/20/10mシャトルx6本x2セット(90秒/5分) ④ 50m/30m/10mx各7本 ⑤ 300m快調走x10本																					
個別/課題練習																					
WT ストレッチ																					

2020・2・10 沖縄 春季キャンプ 第2クール 4日目 野手21名

野手															1日キャプテン					
糸	福	マ	ポ	サ	坂	梅	原	片	木	熊	糸	陽	上	北	大	植	近	高	江	島
井	留	テ	ア	ズ	本	野	口	山	浪	谷	原	川	本	條	山	田	本	山	越	田
7	8	31	41	52	12	44	94	95	0	4	33	55	00	2	3	62	5	9	25	53
早出特打：4・53・62・95															(MG)					
W-U P / スパイク走															(MG)					
ベースランニング(スチール)																				
CB																				
守備総合練習(サインプレー/ランダウンetc.)																				
シートノック																				
ランチ特打					ランチ															
個別練習					BT回り															
					守備練習 (コーチ指示)										BT/走塁					
					BT/走塁										守備練習 (コーチ指示)					
個別練習																				
打撃 (MG)					捕手					内野					外野					
江 北 木 近 越 條 浪 本					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D1+E1パターン (ドーム内) WT ストレッチ																				

9:15  
10:00