

2020・2・11 沖縄 春季キャンプ 第2クール 5日目 投手22名

| ゲームメンバー | 残留メンバー | 1日キャプテン |
|--|--|------------------------------|
| 飯田 56 青柳 50 浜地 36 馬場 18 谷川 34 | 能見 14 西 16 岩貞 17 藤浪 19 藤川 22 小野 28 高橋 29 守屋 43 秋山 46 望月 61 岩崎 67 スアレ 75 ガルシア 77 横山 115 | エドワーズ 42 ガンケル 49 中田 20 |
| ホテル出発 9:40 | W-UP (MG) | |
| 10:45 W-UP | (サブG移動) | |
| CB | CB (サブG) | |
| ゴロ捕 | 投内連係 | シート準備 ↓ シート登板 |
| ランニング 体幹：150回 肩：C2 ドリル：シャッフル 12:15 | P回り | |
| | 投手コンディショニング ・体幹：E2 ・肩：C2+ボールドリブル(2種/50回・10往復) ・ドリル：シャッフル | |
| | 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 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 | |
| クールダウン | | |
| ホテル帰館 | 個別/課題練習 | |
| WT ストレッチ | 福原C.スペシャルメニュー：17+コーチ指示 | |
| | WT ストレッチ | |

10:00

2020・2・11 沖縄 春季キャンプ 第2クール 5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 井 留 ル ー ソ 7 8 31 41 52 | 梅 坂 原 片 近 高 江 島 上 北 野 本 口 山 本 山 越 田 本 條 44 12 94 95 5 9 25 53 00 2 | 大 植 木 熊 糸 陽 山 田 浪 谷 原 川 3 62 0 4 33 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| W-UP | ホテル出発 9:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (着替え/準備) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 打撃練習 | W-UP 10:45 (名護サブG) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シート打撃 (P:20・49・42) | BT回り (2カ所) 11:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 特打：7・8 | ① | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ③ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ④ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑤ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑦ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 個別練習 | ⑧ 12:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | シートノック 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| WT ストレッチ | 練習試合 vs Fighters (先発：#57 杉浦) 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ホテル帰館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 個別練習 (残波室内) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 打撃：(コーチ指示) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ウエイト： | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |