

2020・2・13 沖縄 春季キャンプ 第3クール 1日目 投手22名

投手														1日キャプテン							
岩崎	秋山	守屋	小野	馬場	望月	岩貞	藤浪	高橋	谷川	浜地	横山	青柳	飯田	能見	中田	藤川	エドワーズ	ガンケル	スアレス	ガルシア	西
67	46	43	28	18	61	17	19	29	34	36	115	50	56	14	20	22	42	49	75	77	16
9:20																					
W-UP																				(MG)	
(サブG移動)																					
CB																				(サブG)	
投内連係																				(サブAB)	
(サブA/B:コーチ指示)																					
P回り																				BP準備	
投手コンディショニング																				↓	
<ul style="list-style-type: none"> ・体幹：F2 ・肩：S2+W(2種/各20回) ・ドリル：Wレッグバウンディング 																				BP登板	
ランチ																					
シート打撃登板 (各6~7打者)			打撃練習：Tee/バント/バスター																		
			強化ランニング ① 40mフルGx5本x3セット(90秒/セット間5分) ② 90mx15本(60秒) ③ 50m/30mx各7本 ④ 30m/20m/10mx各5本																		
個別/課題練習																					
WT ストレッチ																					

2020・2・13 沖縄 春季キャンプ 第3クール 1日目 野手21名

10:00

野手														1日キャプテン							
糸井	福留	マルテ	ポリア	サンズ	梅野	坂本	原口	片山	近本	高山	江越	島田	上本	北條	大山	植田	木浪	熊谷	糸原	陽川	
7	8	31	41	52	44	12	94	95	5	9	25	53	00	2	3	62	0	4	33	55	
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											ランチ										
個別練習	シートノック																				
	シート打撃 (P : 67,46,43,28,18,61)																				
	先守																				
		②		③		④		⑤		⑥		⑦		⑧		⑨					
後守																					
個別練習	個別練習																				
	打撃(MG)					捕手					内野					外野					
	上本	原口	梅野	高山	大山	近本															
野手コンディショニング : 50mハードル x 6本 (サブG)																					
WT																					
ストレッチ																					