

2020・2・14 沖縄 春季キャンプ 第3クール 2日目 投手22名

投手															1日キャプテン							
岩	高	浜	ガ	青	飯	ス	横	<b>馬</b>	藤	小	谷	守	秋	望	能	西	中	岩	藤	ガ	エ	
貞	橋	地	ン	柳	田	ア	山	<b>場</b>	浪	野	川	屋	山	月	見		田	崎	川	ル	ド	
17	29	36	ケ	50	56	レ	115	18	19	28	34	43	46	61	14	16	20	67	22	77	ワ	
			ル			ス														シ	ー	
																				ア	ズ	
																					42	
W - U P															(MG)							
CB (MG) サイドゴロ補								(サブG移動) CB														
投内/牽制練習								投内関係														登 板 準 備
P回り																				B P 登 板		
投手コンディショニング																						
・体幹 : A2パターン																						
・肩 : C1+スタビリゼーション(30秒x2)																						
・ドリル : Sレッグバウンディング																						
ランチ																						
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																						

10:00

2020・2・14 沖縄 春季キャンプ 第3クール 2日目 野手21名

野手														1日キャプテン						
糸井	福留	マルテ	ポリア	サンズ	坂本	梅野	原口	片山	木浪	熊谷	糸原	陽川	上本	北條	大山	植田	近本	高山	江越	島田
7	8	31	41	52	12	44	94	95	0	4	33	55	00	2	3	62	5	9	25	53
9:15	早出特打：4・12・53・62・55・95 (MG)																			
10:00	W-U P / スパイク走 (MG)																			
ベースランニング																				
CB																				
投内連係・牽制練習																				
シートノック																				
ランチ特打 (BP：42エドワーズ)				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)										
野手コンディショニング：トレーニングサーキット (MG) (8種目/2セット:40秒/30秒)																				
個別練習																				
打撃 (MG)				捕手				内野				外野								
近本	高山	江越	北條	大山	木浪	糸原	コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示					
WT ストレッチ																				