

2020・2・15 沖縄 春季キャンプ 第3クール 3日目 投手22名

ゲームメンバー	投手	1日キャプテン
ス 横中ア岩谷馬 山田レ貞川場 ス 115 20 75 17 34 18	高浜秋望藤青飯能 橋地山月浪柳田見 西 16 小藤 野川 28 22 エド ドワ ーズ 42 ガ ン ケ ル 49 岩 崎 67 守 屋 43 ガ ル シ ア 77	
10:00	W-UP (ドーム内)	
	(サブG移動)	
	CB (サブG)	
ゴロ補 (ドーム内)	投内連係 (サブAB)	
ランニング 体幹：B1 肩：S1 ドリル：MBスク	P回り	
	投手コンディショニング ・体幹：B1 ・肩：S1 ・ドリル：MBスクワット	
	ランチ	
	打撃練習：Tee/バント/バスター	
ランチ		
ゲーム準備	強化ランニング	
練習試合 vs Carp	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	
個別練習	個別/課題練習	
WT ストレッチ	WT ストレッチ	

2020・2・15 沖縄 春季キャンプ 第3クール 3日目 野手21名

野手											1日キャプテン																										
糸井	福留	マール	ポテ	サンズ	梅野	坂本	原口	片山	近本	高山	江越	島田	上本	北條	大田	植山	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																	
10:00					別UP(10:15打出し)																																
W-U P											ドーム内)																										
10:15											(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											11:50																										
特打: 7・8 (ドーム内)		ランチ/ゲーム準備																																			
		シートノック										12:25																									
個別練習		練習試合 vs Carp (先発: #48アドウワ)										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> <tr> <th>打撃(MG)</th> <th>捕手</th> <th>内野</th> <th>外野</th> </tr> </thead> <tbody> <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: 体幹トレーニングB1+A2パターン (ウエイト場)																																					
WT																																					
ストレッチ																																					