

2020・2・16 沖縄 春季キャンプ 第3クール 4日目 投手22名

ゲームメンバー		投手														1日キャプテン					
ガ ン ケ ル 49	藤 川 22	藤 浪 19	高 橋 29	浜 地 36	望 月 61	岩 貞 17	馬 場 18	秋 山 46	谷 川 34	横 山 115	青 柳 50	飯 田 56	能 見 14	西 野 16	小 野 28	中 田 20	エ ド ワ ー ズ 42	ス ア レ ス 75	岩 崎 67	守 屋 43	ガ ル シ ア 77
9:30	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：C 肩：C2 ドリル：MBスロー		P回り																			
		投手コンディショニング ・体幹：C ・肩：C2 ・ドリル：MBスロー																			
		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 Eagles		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																			
12:00																					

2020・2・16 沖縄 春季キャンプ 第3クール 4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	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																										
各自W-UP																																														
9:30	集合/ミーティング (ドーム内)																																													
(着替え/準備)																																														
9:45	BT回り (2カ所)																																													
コーチ指示		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		11:15																																												
特打: 7・8 (ドーム内)	シートノック(先) 11:25																																													
	ランチ/ゲーム準備																																													
個別練習	練習試合 vs Eagles (先発: #14 則本) 12:00																																													
	<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: 300m快調走 x 6本 (サブG)																																														
WT																																														
ストレッチ																																														