

2020・2・18 沖縄 春季キャンプ 第4クール 1日目 投手22名

投手														1日キャプテン							
青柳	秋山	望月	西	飯田	守屋	浜地	藤浪	高橋	谷川	岩貞	横山	馬場	小野	能見	中田	藤川	エドワーズ	ガンケル	スアレス	ガルシア	岩崎
50	46	61	16	56	43	36	19	29	34	17	115	18	28	14	20	22	42	49	75	77	67
10:00																					
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																					
投手コンディショニング																					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹：D</li> <li>・肩：S2+Bブレイド(30秒x2)</li> <li>・ドリル：シャッフル</li> </ul>																					
ランチ																					
紅白戦(6イニング)						打撃練習：Tee/バント/バスター															
紅		白				強化ランニング ① 90m x 15本 (60秒) ② 60m/40m x 各7本 ③ 30m/15m x 各8本															
青柳(2)		西(1)																			
秋山(2)		飯田(2)																			
望月(2)		守屋(1)																			
		浜地(2)																			
個別/課題練習																					
WT																					
ストレッチ																					

2020・2・18 沖縄 春季キャンプ 第4クール 1日目 野手21名

野手														1日キャプテン																
糸井	ボア	サンズ	梅野	坂本	原口	片山	上本	北條	大山	マルテ	植田	<b>近本</b>	福留	高山	江越	島田	木浪	熊谷	糸原	陽川										
7	41	52	44	12	94	95	00	2	3	31	62	5	8	9	25	53	0	4	33	55										
10:00	W-U P (MG)																													
10:40	(着替え/準備)																													
コーチ指示	BT回り																													
	BT/走塁									守備練習 (コーチ指示)																				
	守備練習 (コーチ指示)									BT/走塁																				
特打	ランチ																													
個別練習	シートノック																													
	紅白戦(6イニング)																													
	紅	木浪(6)	近本(8)	糸原(4)	マルテ(5)	福留(7)	梅野(D)	陽川(3)	江越(9)	片山(2)																				
	(打順)	一	二	三	四	五	六	七	八	九																				
白	上本(4)	北條(5)	高山(7)	大山(3)	原口(D)	島田(9)	坂本(2)	熊谷(8)	植田(6)																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">個別練習</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>打撃(MG)</td> <td>捕手</td> <td>内野</td> <td>外野</td> </tr> <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D2+E2パターン (ウエイト場)																														
WT																														
ストレッチ																														