

2020・2・19 沖縄 春季キャンプ 第4クール 2日目 投手22名

投手														1日キャプテン							
能見	西川	藤川	エドワーズ	ガンケル	岩崎	スアレ	横山	馬場	藤浪	小野	谷川	守屋	秋山	望月	岩貞	高橋	中田	浜地	青柳	ガルシア	飯田
14	16	22	42	49	67	75	115	18	19	28	34	43	46	61	17	29	20	36	50	77	56
W-U P														(MG)							
CB (MG)				(サブG移動)																	
投内/サインプレー				CB																	
投内/サインプレー				投内/サインプレー																	
P回り																					
投手コンディショニング																					
<ul style="list-style-type: none"> ・体幹 : Eパターン ・肩 : C1+肘エクササイズ(チューブ) ・ドリル: W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 90m x 15本 (60秒)																					
② 60m/40m x 各7本																					
③ 30m/15m x 各8本																					
個別/課題練習																					
WT ストレッチ																					

10:00

2020・2・19 沖縄 春季キャンプ 第4クール 2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	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
10:00																				
W-UP / スパイク走 (MG)																				
ベースランニング																				
CB																				
投内連係・サインプレー																				
シートノック																				
特打					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)							
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：10mプロアジリティー x 6本 (ドーム内) WT ストレッチ																				