

2020・2・22 沖縄 春季キャンプ 第5クール 1日目 投手22名

ゲームメンバー	残留メンバー	1日キャプテン
西 高橋 16 横山 29 浜地 115 岩貞 36 谷川 17 馬場 34 馬場 18	ス ア レ ス 守屋 75 藤浪 43 小野 19 秋野 28 山山 46 <b>青柳</b> 50 飯田 56 能見 14 望月 61 中田 20 藤川 22 エドワーズ 42 ガ ン ケ ル 49 ガ 岩 崎 シ ア 67 ガ ル シ ア 77	
ホテル出発 9:30		
10:20 W-UP	W-UP (サブG移動)	(MG)
CB	CB	(サブG)
ゴロ捕	投内連係	
ランニング 体幹：A1 肩：C2 ドリル：MBスクワット	P回り	
	投手コンディショニング ・体幹：A1 ・肩：C2 ・ドリル：MBスクワット	
	ランチ	
	打撃練習：Tee/バント/バスター	
12:05 ゲーム準備	強化ランニング ① 90m×5本×3セット(60秒/セット間4分) ② 30mハーフG×7本×2セット(40秒/セット間4分) ③ 50m/30m×各7本 ④ 30m/20m/10m×各5本 ⑤ 300m快調走×10本	
オープン戦 vs Dragons		
クールダウン		
ホテル帰館	個別/課題練習	
WT ストレッチ	WT ストレッチ	

10:00

2020・2・22 沖縄 春季キャンプ 第5クール 1日目 野手21名

残留メンバー			ゲームメンバー															1日キャプテン																													
糸井	ボ ー ア	サン ズ	原 口	片 山	陽 川	<b>上 本</b>	坂 本	梅 野	福 留	近 本	高 山	江 越	島 田	北 條	大 山	植 田	木 浪	熊 谷	糸 原	マ ル テ																											
7	41	52	94	95	55	00	12	44	8	5	9	25	53	2	3	62	0	4	33	31																											
9:30	(宜野座球場)			朝練習 (残波室内)																																											
	W-UP			ホテル出発 9:30																																											
	(着替え/準備)																																														
CB サイドゴロ捕	BT回り		W-UP 10:20 (北谷サブG)																																												
			BT回り (1カ所) 10:50																																												
打撃練習	(北谷球場移動)		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦																																												
			12:05																																												
個別練習			シートノック (後) 12:20																																												
			12:30																																												
WT ストレッチ			13:00																																												
			オープン戦 vs Dragons																																												
			<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td> </tr> <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> </table>																		一	二	三	四	五	六	七	八	九																		
	一	二	三	四	五	六	七	八	九																																						
		野手コンディショニング：50m加速走 (北谷サブG)																																													
		(ホテル帰館)																																													
		個別練習 (残波室内)																																													
		打撃：(コーチ指示)																																													
		ウエイト：																																													