

2020・2・24 沖縄 春季キャンプ 第5クール 3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
ス エ 青 ア ド 秋 小 浜 柳 レ ー 山 野 地 ス ズ	能 西 岩 馬 藤 中 藤 高 谷 守 見 貞 場 浪 田 川 橋 川 屋 ル	ガ 飯 望 岩 横 ン ケ 月 崎 シ 山 ル ア
50 75 42 46 28 36	14 16 17 18 19 20 22 29 34 43 49 56 61 67 77 115	
ホテル出発 9:20	10:00	
10:25 W-UP	W-UP (ドーム内)	
	(サブG移動)	
CB	CB (サブG)	
ゴロ捕	投内連係	
ランニング 体幹：C 肩：C1 ドリル：シャッフル	P回り	
	投手コンディショニング ・体幹：C ・肩：C1 ・ドリル：シャッフル	
	ランチ	
	打撃練習：Tee/バント/バスター	
12:10		
ゲーム準備	強化ランニング	
オープン戦 vs Swallows	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	
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	

2020・2・24 沖縄 春季キャンプ 第5クール 3日目 野手21名

残留	ゲームメンバー															1日キャプテン																												
福 糸 留 井 8 7	原 片 熊 島 口 山 谷 田 94 95 4 53	坂 梅 本 野 12 44	マ ル テ 31	北 江 近 高 上 條 越 本 山 本 2 25 5 9 00	ボ ー ア 41	陽 大 川 山 55 3	植 田 62	木 浪 0	サ ン ズ 52	糸 原 33																																		
9:30	(宜野座球場)		朝練習 (残波室内)																																									
	W-UP		ホテル出発 9:20																																									
	(着替え/準備)																																											
CB ゴロ捕 打球捕	BT回り		W-UP 10:25 (浦添サブG)																																									
	(浦添移動)		BT回り (1カ所) 10:55																																									
打 撃 練 習			① ⑧ ⑮																																									
			② ⑨																																									
			③ ⑩																																									
			④ ⑪																																									
			⑤ ⑫																																									
個 別 練 習			⑥ ⑬																																									
			⑦ ⑭																																									
			12:10																																									
		シートノック (先) 12:15																																										
W T ・ ス ト レ ッ チ			12:25																																									
			オープン戦 vs Swallows (先発: #19 石川) 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																																			
		(ホテル帰館)																																										
		個別練習 (残波室内)																																										
		打撃：(コーチ指示) ウェイト：																																										