

2020・2・25 沖縄 春季キャンプ 第5クール 4日目 投手22名

		投手																1日キャプテン						
西	ガ	藤	ン	飯	望	横	能	岩	馬	中	藤	小	高	谷	浜	エ	ド	守	秋	青	岩	ス	ガ	
	浪	ケ	田	月	山	見	貞	場	田	川	野	橋	川	地	ワ	ー	屋	山	柳	崎	レ	シ	ス	ア
	16	19	49	56	61	115	14	17	18	20	22	28	29	34	36	42	43	46	50	67	75	77		
10:00	W - U P (MG)																							
	CB (MG)		(サブG移動)																					
			CB																					
	投内連係		投内連係																					
P回り																								
投手コンディショニング ・体幹 : D2パターン ・肩 : S1 ・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 5本 x 3セット ② 30mーフガス x 7本 x 2セット(40秒/4分) ③ 50m/30m x 各7本 ④ 30m/20m/10m x 各5本 ⑤ 300m快調走 x 10本																								
個別/課題練習																								
WT ストレッチ																								

2020・2・25 沖縄 春季キャンプ 第5クール 4日目 野手21名

10:00

野手													1日キャプテン									
糸井	福留	マール	ポテ	ボーン	サズ	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		
早出特打：95・4・53・62 (ドーム内)																						
W-UP / スパイク走																		(MG)				
ベースランニング																						
CB																						
投内連係																						
内・外野別守備練習																						
室内打撃練習																		(ドーム内)				
特打					ランチ																	
個別練習					BT回り (2カ所)																	
					① 00上本					62植田					⑤ 4熊谷					25江越		
					② 0木浪					55陽川					⑥ 5近本					9高山		
					③ 2北條					53島田					⑦ 12坂本					95片山		
					④ 3大山					33糸原					⑧ 44梅野					94原口		
個別練習																						
打撃 (MG)							捕手					内野					外野					
高山							近本					糸原					大山					
木浪							陽川					江越					北條					
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：20m/10m(光電管) x 各4本 (ドーム内)																						
WT																						
ストレッチ																						