

2021・2・1 沖縄春季キャンプ 第1クール 1日目 野手19名

野手																			○:1日キャプテン
糸井	山本	木浪	大山	高山	北條	糸原	陽川	中谷	小野寺	梅野	近本	佐藤輝	坂本	井上	小幡	榮枝	中原野	原口	
7	00	0	3	9	26	33	55	60	127	2	5	8	12	32	38	39	51	94	
10:00	W-UP (MG)																		
10:45	スパイク走																		
	ベースランニング																		
11:10	CB																		
	シートノック																		
11:30	投内連係 (コーチ指示) (MG/SG)																		
	ランチ																		
個別練習	打撃練習 (MG)									守備練習 (SG)									
	守備練習 (SG)									打撃練習 (MG)									
	強化ランニング: 60mインターバル x 8本 (MG)																		
個別練習																			
打撃 (MG)					捕手					内野 (SG)					外野 (MG)				
中谷 木浪 小幡 井上					コーチ指示					北條 山本					近本 佐藤輝 小野寺				
ウエイトトレーニング 肩トレーニング: カフ1+肘1																			

2021・2・1 沖縄春季キャンプ 第1クール 1日目 投手19名

		投手													○:1日キャプテン					
		西純	岩貞	藤浪	高橋	秋山	齋藤	小川	鈴木	馬場	伊藤	小野	佐藤	谷川	青柳	加治屋	石井大	ウエ	岩崎	西勇
		15	17	19	29	46	48	66	123	18	27	28	30	34	50	54	69	13	14	16
10:00	W-UP (MG)																			
10:45	スパイク走													(SG移動)						
	ベースランニング																			
	(MG)						(SG)													
	CB						CB													
	サイドゴロ捕						ゴロ捕													
11:30	投内連係						投内連係						CB ゴロ捕							
	P回り																			
ランチ																				
打撃練習：バント/バスター/BT																				
<p>【強化コンディショニング】</p> <p>ランニング</p> <p>体幹トレーニング：A+D1</p> <p>ドリル：I</p> <p>肩トレーニング：C1+S1+肘1</p>																				
個別/課題練習																				
<p>ウエイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																				