

2021・2・4 沖縄春季キャンプ 第1クール 4日目 野手21名

野手

○:1日キャプテン

糸井	マルテ	サンズ	梅野	坂本	榮枝	原口	大山	小幡	中野	中谷	木浪	山本	糸原	北條	近本	陽川	高山	小野寺	佐藤輝	井上
7	31	52	2	12	39	94	3	38	51	60	0	00	33	26	5	55	9	127	8	32

10:00

9:50 集合

(MG)

W-U P

(MG)

10:40

(着替え/準備)

打撃回り

個別練習	BT	ティー打撃	守備	走塁	コーチ指示
	コーチ指示	BT	ティー打撃	守備	
		走塁	BT	ティー打撃	
		守備	走塁	BT	

12:30

特打

ランチ

各自W-UP ⇒ CB

個別練習

シートノック

13:00 紅白戦 (6イニング)

(1塁側)	7	6	8	5	2	9	3	4	2
紅組	高山	木浪	近本	大山	梅野	井上	北條	小幡	榮枝
白組	佐藤	山本	糸原	陽川	原口	中谷	小野寺	中野	坂本
(3塁側)	7	5	4	9	2	3	8	6	2

【コンディショニング】 坂路ダッシュ: 50m/25m x 各5本

打撃・内野・外野・捕手	“Death”ノック	下肢WT
コーチ指示	木浪 小幡	佐藤輝 榮枝 中野

【強化トレーニング】 紅白戦負けチーム

(ドーム内)

2021・2・4 沖縄春季キャンプ 第1クール 4日目 投手21名

		投手															○:1日キャプテン																							
		谷川	秋山	伊藤将	佐藤蓮	石井大	西純	小野	鈴木	馬場	小川	齋藤	岩貞	藤浪	高橋	青柳	加治屋	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル																		
		34	46	27	30	69	15	28	123	18	66	48	17	19	29	50	54	13	14	16	42	49																		
		9:50 集合 (MG)																																						
10:00	別UP BP準備	W-UP (MG)																																						
		(サブ移動)																																						
10:40	BP登板	CB (SG)																																						
	34:4分x1	投内連係																																						
	46:4分x2																																							
	27:4分x2																																							
	30:4分x2																					ゲーム準備	P回り																	
	69:4分x2																																							
		ランチ																																						
	打撃練習	13:00 紅白戦 <table border="1"> <tr> <td>白</td> <td>西純</td> <td>小野</td> <td>鈴木木</td> </tr> <tr> <td>紅</td> <td>馬場</td> <td>小齋</td> <td>川藤</td> </tr> </table>										白	西純	小野	鈴木木	紅	馬場	小齋	川藤	打撃練習																				
白	西純	小野	鈴木木																																					
紅	馬場	小齋	川藤																																					
		特守 (SG)										【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング：A2 x 2セット ドリル：IV 肩トレーニング：C2+S2+肘2																												
		個別/課題練習																																						
		ウエイトトレーニング ストレッチ																																						