

2021・2・6 沖縄春季キャンプ 第2クール 1日目 野手21名

野手																○:1日キャプテン				
糸井	マルテ	サンズ	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	中原野口	
7	31	52	00	0	3	9	26	33	55	60	127	2	5	8	12	32	38	39	51	94
10:00																				
W-U P (MG)																				
スパイク走																				
ベースランニング																				
CB																				
コーチ指示	投内連係 (サインプレー)																			
	シートノック (all 1本) (MG)																			
特打	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)													
個別練習																				
打撃 (MG)				捕手				内野 (SG)				外野 (MG)								
近本 糸原 梅野 原口				コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示								
コンディショニング: 体幹B1+E1 (ドーム)																				
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																				

2021・2・6 沖縄春季キャンプ 第2クール 1日目 投手21名

投手															○:1日キャプテン					
伊藤将	佐藤蓮	秋山	青柳	加治屋	石井大	鈴木	西純	馬場	藤浪	高橋	谷川	齋藤	小川	岩貞	小野	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル
27	30	46	50	54	69	123	15	18	19	29	34	48	66	17	28	13	14	16	42	49
10:00 W-UP (MG)																				
10:45 スパイク走																				
ベースランニング															(サブ移動)					
(MG)					(サブA)					(サブB)										
CB					CB					CB										
投内連係 (サインプレー)					投内連係 (サインプレー)					投内連係 (サインプレー)										
P回り																				
ランチ																				
打撃練習：バント/バスター/BT																				
【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング：B2+D2 ドリル：I 肩トレーニング：C1+S1+肘1																				
個別/課題練習																				
ウエイトトレーニング ストレッチ																				