

2021・2・7 沖縄春季キャンプ 第2クール 2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
9:50 集合											(MG)									
W-UP											(MG)									
(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													
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 (7イニング)																			
	(1塁側)	9	6	5	7	2	8	3	4	D										
	紅組	佐藤	木浪	糸原	陽川	原口	中谷	小野寺	中野	坂本										
白組	高山	山本	近本	大山	梅野	井上	北條	小幡	榮枝											
(3塁側)	9	3	8	5	2	7	4	6	D											
【コンディショニング】 走:50mインターバルx8本 (25秒)																				
【虎の雄叫び】:今季の俺のココを見ろ! (紅白戦負けチーム)																				
打撃			内野			外野			捕手											
坂本	榮枝	井上	小野寺	佐藤輝	小幡	中野	北條	陽川	近本	高山	コーチ指示									
ウエイトトレーニング																				
ストレッチ																				

2021・2・7 沖縄春季キャンプ 第2クール 2日目 投手21名

投手											○:1日キャプテン														
秋山	藤浪	岩貞	谷川	石井大	青柳	高橋	加治屋	伊藤将	佐藤蓮	西純	小野	鈴木	馬場	小川	齋藤	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル					
46	19	17	34	69	50	29	54	27	30	15	28	123	18	66	48	13	14	16	42	49					
9:40~ 投手ミーティング											(ドーム)														
10:00	W-UP										(MG)														
(サブ移動)																									
10:40	CB										(SG)														
投内連係											(SG)														
ゲーム準備						P回り																			
ランチ																									
<p><b>13:00 紅白戦</b></p> <table border="1"> <tr> <td>白</td> <td>秋山</td> <td>藤浪</td> <td>岩貞</td> <td>谷川</td> <td>石井</td> </tr> <tr> <td>紅</td> <td>青柳</td> <td>高橋</td> <td>加治屋</td> <td>伊藤</td> <td>佐藤</td> </tr> </table> <p>特守 (SG)</p>						白	秋山	藤浪	岩貞	谷川	石井	紅	青柳	高橋	加治屋	伊藤	佐藤	<p>打撃練習</p> <p><b>【強化コンディショニング】</b></p> <p>ランニング</p> <p>体幹トレーニング：C2+E2</p> <p>ドリル：II</p> <p>肩トレーニング：C2+S2+肘2</p>							
白	秋山	藤浪	岩貞	谷川	石井																				
紅	青柳	高橋	加治屋	伊藤	佐藤																				
個別/課題練習																									
ウエイトトレーニング																									
ストレッチ																									