

2021・2・9 沖縄春季キャンプ 第2クール 4日目 野手21名

野手

梅 坂 榮 原 野 本 枝 口	木 山 北 大 浪 本 條 山	中 陽 高 井 谷 川 山 上	糸 マ サ 糸 井 ル ソ 原 テ ズ	近 佐 本 藤 輝	小 中 井 幡 野 上
2 12 39 94	0 00 26 3	60 55 9 32	7 31 52 33	5 8	38 51 32

9:20 W-UP (MG)

(着替え/準備)

9:50 BT回り (2カ所)

ティー⇒BT	ティー打撃	バント	コ ー チ 指 示	走塁	室内BT (30分)
コ ー チ 指 示	BT	ティー打撃		守備	
	走塁	BT	バント	守備/走塁/バント	
	守備	走塁	BT		ティー打撃
	バント	守備	走塁		BT

11:10 ランチ/ゲーム準備

セカンドアップ 12:25～

シートノック 12:35～

練習試合 vs Fighters (先発：#35 西村)

一	二	三	四	五	六	七	八	九
高山	佐藤輝	近本	大山	糸原	陽川	木浪	梅野	井上
9	7	8	5	4	3	6	2	D

個別練習

打/内/外/捕	デス ² です!!	下肢WT
コーチ指示	梅 坂 近 高 野 本 本 山	佐 榮 中 藤 枝 野 輝

【野手コンディショニング】 30mハーフガス x 7本 (ドーム)

WT

ストレッチ

2021・2・9 沖縄春季キャンプ 第2クール 4日目 投手22名

ゲームメンバー					投手																
西純	小野	齋藤	谷川	小川	岩貞	藤浪	伊藤将	高橋	佐藤蓮	秋山	青柳	加治屋	石井大	鈴木	岩崎	チェン	エドワーズ	ガンケル	西勇	馬場	スアレ
15	28	48	34	66	17	19	27	29	30	46	50	54	69	123	13	14	42	49	16	18	75
ホテル出発 9:30					W-UP (MG)																
10:45					(サブG移動)																
W-UP					CB (サブG)																
CB					投内連係																
投内連係					P回り																
<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：A2 x 2</p> <p>ドリル：IV</p> <p>肩トレーニング：C2+S2+肘2</p>																					
ランチ																					
ゲーム準備					ランチ																
練習試合 vs Fighters					打撃練習：バント/バスター/ティー打撃																
個別練習					個別練習																
WT ストレッチ					ウエイトトレーニング ストレッチ																

9:20