

2021・2・12 沖縄春季キャンプ 第3クール 2日目 野手21名

		野手										○:1日キャプテン									
10:00	糸井	マルテ	サンズ	梅野	坂本	榮枝	原口	木浪	山本	大山	北條	陽川	糸原	小幡	中野	近本	高山	佐藤輝	井上	中谷	小野寺
	7	31	52	2	12	39	94	0	00	3	26	55	33	38	51	5	9	8	32	60	127
	9:50 集合										(MG)										
	W-U P										(MG)										
(着替え/準備)																					
CB																					
11:15	個別練習	シートノック																			
		紅白戦 (4イニング)																			
		(1塁側)	9	8	6	5	2	3	4	7	2	紅組	高山	近本	木浪	大山	原口	北條	中野	小野寺	榮枝
		白組	佐藤	糸原	梅野	陽川	中谷	井上	山本	坂本	小幡	(3塁側)	9	4	2	3	7	8	6	2	5
【虎の雄叫び】：紅白戦負けチーム (テーマ: 阪神ファンの皆様への誓い!)																					
特打	ランチ																				
個別練習	守備練習 (SG)										打撃練習 (MG)										
	打撃練習 (MG)										守備練習 (SG)										
【コンディショニング】 サーキット (9種目/2セット) (MG)																					
打撃					内野					外野					捕手						
大山 近本 陽川 井上					小幡 中野 北條 佐藤					高山 小野寺					コーチ指示						
ウエイトトレーニング ストレッチ																					

2021・2・12 沖縄春季キャンプ 第3クール 2日目 投手22名

		投手														○:1日キャプテン							
		高橋	岩貞	小川	鈴木	谷川	石井	藤浪	加治屋	伊藤	佐藤	西純	小野	秋山	馬場	青柳	齋藤	岩崎	チェン	西勇	エドワーズ	ガンケル	スアレス
		29	17	66	123	34	69	19	54	27	30	15	28	46	18	50	48	13	14	16	42	49	75
		9:50 集合 (MG)																					
10:00		W-UP (MG)																					
		(サブ移動)																					
		CB (SG)																					
		登板準備					投内連係															(SG)	
11:15		<b>紅白戦</b> (4イニング)																					
	白	鈴木 石井 木川 井					P回り																
	紅	高岩 小川 橋貞 川					ランチ																
		バント・バスター・ティー																					
		<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：C+E1</p> <p>ドリル：II</p> <p>肩トレーニング：S1</p>																					
		個別/課題練習																					
		<p>ウェイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																					