

2021・2・14 沖縄春季キャンプ 第3クール 4日目 野手21名

残留メンバー							ゲームメンバー																																				
梅野	大山	マルテ	糸原	近本	糸井	サンズ	坂本	榮枝	原口	木浪	山本	北條	小幡	中野	佐藤輝	中谷	陽川	高山	井上	小野寺																							
2	3	31	33	5	7	52	12	39	94	0	00	26	38	51	8	60	55	9	32	127																							
10:00 W-UP (着替え/準備)							ホテル出発 9:50																																				
							W-UP (沖縄室内)										10:40																										
井上H.C指示							BT回り (2カ所)										11:10																										
							①	②	③	④	⑤	⑥	⑦																														
							シートノック										12:20																										
							練習試合 vs Carp (P:66遠藤)										12:30																										
WT ストレッチ							<table border="1"> <thead> <tr> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> <th>六</th> <th>七</th> <th>八</th> <th>九</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高山</td> <td>山本</td> <td>佐藤</td> <td>井上</td> <td>原口</td> <td>陽川</td> <td>北條</td> <td>中野</td> <td>小野寺</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>6</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>DH</td> </tr> </tbody> </table>									一	二	三	四	五	六	七	八	九	高山	山本	佐藤	井上	原口	陽川	北條	中野	小野寺	7	6	9	8	2	3	5	4	DH	13:00
							一	二	三	四	五	六	七	八	九																												
							高山	山本	佐藤	井上	原口	陽川	北條	中野	小野寺																												
7	6	9	8	2	3	5	4	DH																																			
ホテル帰館																																											
							個別練習 (残波室内)																																				
							打撃/守備：(コーチ指示)																																				
							下肢ウエイト：榮枝・中野・佐藤輝																																				

2021・2・14 沖縄春季キャンプ 第3クール 4日目 投手22名

ゲームメンバー								残留メンバー													
青柳	藤浪	加治屋	谷川	小川	小野	齋藤	馬場	西純	岩貞	伊藤将	石井大	佐藤蓮	秋山	高橋	岩崎	西勇	鈴木	チェン	エドワーズ	ガンケル	スアレス
50	19	54	34	66	28	48	18	15	17	27	69	30	46	29	13	16	123	14	42	49	75
ホテル出発 9:50								W-UP (MG)										10:00			
10:40	W-UP							(サブ移動)													
CB								CB (SG)													
ゴロ補								P回り													
ランニング 体幹：150回 肩：S2 ドリル：MBスロー								シ ー ト 登 板	【強化コンディショニング】												
									ランニング 体幹：A2 x 2 肩：S2 ドリル：IV												
									ランチ												
									打撃練習 (MG)												
12:10	ゲーム準備							個別/課題練習													
練習試合 vs Carp																					
クールダウン																					
ホテル帰館																					
WT ストレッチ								ウエイトトレーニング ストレッチ													