

2021・2・16 沖縄春季キャンプ 第4クール 1日目 野手21名

野手

梅野	坂本	榮枝	原口	木浪	山本	北條	糸原	陽川	高山	近本	中野	糸井	マルテ	サズ	佐藤輝	中谷	井上	小幡	小野寺	大山
2	12	39	94	0	00	26	33	55	9	5	51	7	31	52	8	60	32	38	127	3

9:45

W-U P

(MG)

(着替え/準備)

10:15

BT回り (2カ所)

① 2・1 2・3 9・9 4

② 0 0・0・2 6・3 3

③ 5 5・9

④ 5・5 1

⑤ 3 1・5 2・7・8

⑥ 6 0・3 2・3 8・1 2 7

↓ ティー打撃
BT
バント
守備
走塁

別メニュー (打撃・守備)

11:45

ランチ/ゲーム準備

セカンドアップ 12:15~

シートノック 12:25~

13:00

練習試合 vs Eagles (先発：#53高田)

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

個別練習

打撃 (MG)	捕手	内野	外野	サブです!
佐藤輝 高山 北條 中野	コーチ指示	小幡 山本	近本 井上 小野寺	コーチ指示

【野手コンディショニング】 100m x 6本

(SG)

WT

ストレッチ

*選手会ミーティング 20:00~

2021・2・16 沖縄春季キャンプ 第4クール 1日目 投手22名

ゲームメンバー								投手														
秋山	岩貞	鈴木	高橋	石井大	齋藤	小野		西純	西勇	馬場	藤浪	伊藤将	佐藤蓮	谷川	青柳	加治屋	小川	岩崎	チェン	エドワーズ	ガンケル	スアレス
46	17	123	29	69	48	28		15	16	18	19	27	30	34	50	54	66	13	14	42	49	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：B2 + D2</p> <p>ドリル：I</p> <p>肩トレーニング：C1+肘1</p>																						
ランチ																						
ゲーム準備		ランチ																				
練習試合 vs Eagles																						
		個別・課題練習																				
WT ストレッチ		ウエイトトレーニング ストレッチ																				

9:45

*選手会ミーティング 20:00~