

2021・2・18 沖縄春季キャンプ 第4クール 3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	原口	山本	陽川	坂本	榮枝	木浪	北條	小幡	中野	佐藤輝	中谷	高山	井上	小野寺																										
2	3	31	33	5	7	52	94	00	55	12	39	0	26	38	51	8	60	9	32	127																										
10:00 W-UP (着替え/準備)										ホテル出発 9:40																																				
久慈コーチ指示										W-UP 10:30 (宜野湾)																																				
										BT回り (1カ所) 11:00																																				
										① ② ③ ④ ⑤ ⑥																																				
										シートノック (後) 12:00 12:25																																				
WT ストレッチ										練習試合 vs Baystars (P:16大貫) 12:35 13:00																																				
										<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>木浪</td><td>佐藤</td><td>井上</td><td>中谷</td><td>北條</td><td>小野寺</td><td>榮枝</td><td>小幡</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>6</td><td>5</td><td>7</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>2</td><td>D</td> </tr> </tbody> </table>										一	二	三	四	五	六	七	八	九	高山	木浪	佐藤	井上	中谷	北條	小野寺	榮枝	小幡	8	6	5	7	3	4	9	2	D
一	二	三	四	五	六	七	八	九																																						
高山	木浪	佐藤	井上	中谷	北條	小野寺	榮枝	小幡																																						
8	6	5	7	3	4	9	2	D																																						
										ホテル帰館																																				
										個別練習 (残波室内) 打・守：コーチ指示 下肢WT：榮枝・佐藤輝・中野																																				

2021・2・18 沖縄春季キャンプ 第4クール 3日目 投手22名

ゲームメンバー							残留メンバー														
青柳	加治屋	谷川	小川	齋藤	小野	石井大	チェン	岩崎	西純	西勇	岩貞	馬場	藤浪	伊藤将	佐藤蓮	秋山	鈴木	エドワーズ	ガンケル	スアレス	高橋
50	54	34	66	48	28	69	14	13	15	16	17	18	19	27	30	46	123	42	49	75	29
ホテル出発 9:40							W-UP (MG)														
10:30	W-UP						(サブ移動)														
CB							CB (SG)														
ゴロ捕							P回り														
ランニング 体幹：A 肩：C2 ドリル：MBスクワット							シート 登板	【強化コンディショニング】													
								ランニング 体幹：A + F2 肩：C2 ドリル：III													
								ランチ													
								ホームラン競争 (MG)													
12:00	ゲーム準備						個別/課題練習														
練習試合 vs Baystars																					
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														

10:00