

2021・2・21 沖縄春季キャンプ 第5クール 2日目 野手21名

野手

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

9:45 W-U P (MG)

(着替え/準備)

10:15 BT回り (2カ所)

BT	ティー	守備	走塁	バント	屋内BT (ドーム)
コーチ指示	BT	ティー	守備	走塁	
	バント	BT	ティー	守備	
	走塁	バント	BT	ティー	コーチ指示
	守備	走塁	バント	BT	

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(先) 12:25~

13:00 練習試合 vs Carp (先発: #18森下)

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

個別練習

打撃 (MG)	捕手	内野	外野	はぁ? デス??
コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示	検討中

【野手コンディショニング】 20m・10mシャトル x 6本 (ドーム内)

WT
ストレッチ

2021・2・21 沖縄春季キャンプ 第5クール 2日目 投手22名

ゲームメンバー						投手															
藤浪	谷川	加治屋	齋藤	石井大	小野	西純	西勇	岩貞	馬場	伊藤将	佐藤蓮	秋山	青柳	小川	岩崎	チェン	エドワーズ	ガンケル	スアレス	鈴木	高橋
19	34	54	48	69	28	15	16	17	18	27	30	46	50	66	13	14	42	49	75	123	29
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：C1 + E1</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 Carp						打撃練習：ティー・バント・バスター															
						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