

2021・2・23 沖縄春季キャンプ 第5クール 4日目 野手21名

野手

梅 坂 榮 原 野 本 枝 口	木 山 中 高 浪 本 谷 山	糸 糸 佐 原 井 藤 輝	陽 川	マ サ 小 中 ル ソ 幡 野 テ ズ	近 大 本 山	北 井 小 條 上 野 寺
2 12 39 94	0 00 60 9	33 7 8 55		31 52 38 51	5 3	26 32 127

9:45 W-UP (MG)

(着替え/準備)

10:15 BT回り (2カ所)

BT	TEE	守備	走塁	バント	室内打撃 (ドーム)
コーチ指示	BT	TEE	守備	走塁	
	バント	BT	TEE	守備	
	走塁	バント	BT	TEE	コーチ指示
	守備	走塁	バント	BT	

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 Baystars (先発: #12 阪口)

一	二	三	四	五	六	七	八	九
近本	糸原	佐藤輝	陽川	サンズ	高山	木浪	坂本	山本
8	4	7	DH	3	9	6	2	5

個別練習

打撃・捕手・内野・外野	試合後デス!!	下肢WT
コーチ指示	山 北 陽 中 榮 本 條 川 谷 枝	小 佐 中 幡 藤 野 輝

WT

ストレッチ

2021・2・23 沖縄春季キャンプ 第5クール 4日目 投手22名

ゲームメンバー					投手																
秋山	小野	馬場	小川	石井大	岩貞	藤浪	伊藤将	高橋	佐藤蓮	西純	青柳	加治屋	谷川	鈴木	岩崎	チェン	エドワーズ	ガンケル	西勇	齋藤	スアレス
46	28	18	66	69	17	19	27	29	30	15	50	54	34	123	13	14	42	49	16	48	75
9:30 ホテル出発					W-UP (MG)																
10:45 W-UP					(サブG移動) CB (サブG)																
CB					投内連係 (サブB)																
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 体幹トレーニング：A2 x 2 ドリル：III 肩トレーニング：C2+肘2</p>																					
ランチ																					
ゲーム準備					ランチ																
13:00 練習試合 vs Baystars					打撃練習：バント/バスター/ティー打撃																
					個別練習																
ウエイトトレーニング ストレッチ																					

9:45