

2021・2・27 沖縄春季キャンプ 第6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	榮枝	大山	北山	木浪	中谷	井上	坂本	原口	山本	マルテ	糸原	小幡	中野	佐藤輝	陽川	近本	糸井	高山	サンズ	小野寺																											
2	39	3	26	0	60	32	12	94	00	31	33	38	51	8	55	5	7	9	52	127																											
10:00																																															
W-UP							ホテル出発 9:50																																								
(着替え/準備)																																															
久慈コーチ指示							W-UP 10:30 (北谷サブG)																																								
							BT回り (2カ所) 11:00																																								
							①																																								
							②																																								
							③																																								
④																																															
⑤																																															
⑥																																															
⑦																																															
							12:00																																								
							シートノック (先) 12:10																																								
							12:20																																								
WT ストレッチ							練習試合 vs Dragons (P:#22 大野) 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>近本</td> <td>糸原</td> <td>佐藤</td> <td>サンズ</td> <td>マルテ</td> <td>高山</td> <td>糸井</td> <td>坂本</td> <td>山本</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>9</td> <td>3</td> <td>D</td> <td>7</td> <td>2</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>														一	二	三	四	五	六	七	八	九	近本	糸原	佐藤	サンズ	マルテ	高山	糸井	坂本	山本	8	4	5	9	3	D	7	2	6
一	二	三	四	五	六	七	八	九																																							
近本	糸原	佐藤	サンズ	マルテ	高山	糸井	坂本	山本																																							
8	4	5	9	3	D	7	2	6																																							
							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：小幡																																								

2021・2・27 沖縄春季キャンプ 第6クール 3日目 投手19名

ゲームメンバー						残留メンバー													
青柳	藤浪	西純	石井大	馬場	齋藤	岩崎	加治屋	谷川	小川	チェン	岩貞	伊藤将	小野	佐藤蓮	秋山	エドワーズ	ガンケル	スアレス	
50	19	15	69	18	48	13	54	34	66	14	17	27	28	30	46	42	49	75	
ホテル出発 9:50						W-UP (MG)													10:00
10:30 W-UP						(サブ移動)													
CB						CB (SG)													
ゴロ捕						P回り													11:00
ランニング 体幹：F2 肩：S1 ドリル：Sレッグ						シート登板													
						ランチ													
						打撃練習 (MG)													
12:00																			
ゲーム準備						個別/課題練習													
練習試合 vs Dragons																			
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