

2021・2・28 沖縄春季キャンプ 第6クール 4日目 野手21名

10:00

残留メンバー						ゲームメンバー																																					
坂本	原口	山本	糸原	マルテ	サンズ	井上	梅野	榮枝	木浪	大山	北條	小幡	中野	佐藤輝	陽川	近本	糸井	高山	中谷	小野寺																							
12	94	00	33	31	52	32	2	39	0	3	26	38	51	8	55	5	7	9	60	127																							
W-UP						ホテル出発 9:00																																					
(着替え/準備)																																											
TEE/シート準備						W-UP 10:00 (浦添)																																					
シート打撃 (投手:13・18・48・75)						BT回り (2カ所) 10:30																																					
CB						① ⑤																																					
守備練習						② ⑥																																					
ランチ						③ ⑦																																					
BT回り						④																																					
						11:30																																					
						シートノック (先) 11:45																																					
						11:55																																					
個別練習						練習試合 vs Swallows (P:#20 木澤) 12:30																																					
						<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>中野</td> <td>佐藤</td> <td>大山</td> <td>高山</td> <td>陽川</td> <td>糸井</td> <td>梅野</td> <td>木浪</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>4</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>9</td> <td>3</td> <td>D</td> <td>2</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>											一	二	三	四	五	六	七	八	九	近本	中野	佐藤	大山	高山	陽川	糸井	梅野	木浪	8	4	7	5	9	3	D	2	6
一	二	三	四	五	六	七	八	九																																			
近本	中野	佐藤	大山	高山	陽川	糸井	梅野	木浪																																			
8	4	7	5	9	3	D	2	6																																			
ウエイトトレーニング ストレッチ						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：佐藤輝・中野・小幡																																					

2021・2・28 沖縄春季キャンプ 第6クール 4日目 投手19名

ゲームメンバー									残留メンバー										
チ	ガ	エ	伊	岩	佐	小	谷	小	岩	ス	馬	齋	西	藤	秋	青	加	石	
ェ	ン	ケ	藤	貞	藤	野	川	川	崎	ァ	場	藤	純	浪	山	柳	治	井	
ン	ル	ズ	将	蓮					ス	レ							大		
14	49	42	27	17	30	28	34	66	13	75	18	48	15	19	46	50	54	69	
ホテル出発 9:00									W-UP (MG)										
10:00 W-UP									(サブ移動)										
CB									CB (SG)										
ゴロ捕									P回り										
ランニング 体幹：B1 肩：C2 ドリル：MBスクワット									シート 打撃		【強化コンディショニング】								
											ランニング 体幹：A2 x 2 肩：C2 + 肘2 ドリル：III								
									ランチ										
									打撃練習：バント/バスター/ティー打撃										
11:30 ゲーム準備									個別/課題練習										
12:30 練習試合 vs Swallows																			
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

11:00