

2021・3・1 沖縄春季キャンプ 第6クール 5日目 野手21名

		野手															○:1日キャプテン					
		梅野	坂本	榮枝	原口	山本	木浪	大山	佐藤輝	北條	マルテ	糸原	小幡	中野	陽川	近本	糸井	高山	サンズ	中谷	小野寺	井上
		2	12	39	94	00	0	3	8	26	31	33	38	51	55	5	7	9	52	60	127	32
		9:35 集合/ミーティング																				
9:45		W - U P																			(MG)	
		BT回り																				
		① 2梅野 12坂本 39榮枝 94原口 ② 31マルテ 52サンズ 55陽川 33糸原 ③ 0木浪 3大山 5近本 7糸井 ④ 00山本 26北條 9高山 60中谷 ⑤ 8佐藤輝 38小幡 51中野 127小野寺																				
		シートノック																				
12:15		手締め																				

2021・3・1 沖縄春季キャンプ 第6クール 5日目 投手19名

		投手															○:1日キャプテン			
		岩崎	チエン	西純	岩貞	馬場	藤浪	伊藤将	小野	佐藤蓮	谷川	エドワーズ	秋山	齋藤	ガンケル	青柳	加治屋	小川	石井大	スアレ
		13	14	15	17	18	19	27	28	30	34	42	46	48	49	50	54	66	69	75
		9:35 集合/ミーティング																		
9:45		W-U P																	(MG)	
		CB																	(SG)	
		P回り																		
		【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング：200回 肩トレーニング：S2																		
12:15		手締め																		