

2022・2・1 沖縄春季キャンプ 第1クール 1日目 野手18名

2022・2・1 沖縄春季キャンプ 第1クール 1日目 投手18名

投手

○:1日キャプテン

ガ 西 岩 秋 ン 青 勇 貞 山 ケ 柳 ル	伊 藤 藤 浪 将	小 馬 小 渡 鈴 桐 川 場 野 辺 木 敷	浜 及 村 湯 石 地 川 上 浅 井
16 17 21 49 50	19 27 66 18 98 128 28 47	36 37 41 65 69	

W - U P

(MG)

(SG移動)	スパイク走		
	ベースランニング		
CB	(SG)	CB	(MG)
P回り		投内連係	

ランチ

打撃練習：バント/バスター/BT

投内連係/牽制練習：コーチ指示

【強化コンディショニング】

ランニング

体幹・ドリルトレーニング

肩トレーニング

個別/課題練習

ウエイトトレーニング

ストレッチ