

2022・2・3 沖縄春季キャンプ 第1クール 3日目 (雨天時) 野手18名

野手														○:1日キャプテン						
マ	ロ	木	大	糸	近	糸	江	島	小	梅	坂	長	熊	佐	小	遠	高			
ル	ハ	浪	山	原	本	井	越	田	野	野	本	坂	谷	藤	幡	藤	寺			
テ	ス																			
31	24	0	3	33	5	7	25	53	97	2	12	57	4	8	38	45	67			
W-U P														(ドーム内)						
体幹サーキット														(ウエイト場)						
9種目:30秒																				
BT回り														(ドーム内)						
①														⑤						
②														⑥						
③																				
④																				
ランチ																				
個別練習	BT回り																			
	打撃練習							守備練習 ランニング												
	守備練習 ランニング							打撃練習												
	ロングティー (16人 x 2)																			
個別練習																				
打撃 (MG)				内・外野守備				下肢WT												
コーチ指示				コーチ指示				佐藤輝				遠藤 高寺								
ウエイトトレーニング																				
肩トレーニング																				

10:00

2022・2・3 沖縄春季キャンプ 第1クール 3日目 (雨天時) 投手18名

投手														○:1日キャプテン			
西	岩	秋	ガ ン	青	浜	及	村	湯	石	小	鈴	桐	藤	伊	小	馬	渡
勇	貞	山	ケ	柳	地	川	上	浅	井	野	木	敷	浪	藤	川	場	辺
16	17	21	49	50	36	37	41	65	69	98	28	47	19	27	66	18	128
10:00																	
W-U P														(ドーム内)			
CB																	
P回り																	
ランチ																	
打撃練習：ティー打撃/バント/バスター/BT																	
<p>【強化コンディショニング】</p> <p>ランニング</p> <p>体幹・ドリルトレーニング</p> <p>肩トレーニング</p>																	
個別/課題練習																	
<p>ウエイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																	