

2022・2・8 沖縄春季キャンプ 第2クール 4日目 野手17名

野手																	
マ	ロ		梅	坂	長	木	大	熊	佐	小	遠	高	近	糸	江	島	小
ル	ハ		野	本	坂	浪	山	谷	藤	幡	藤	寺	本	井	越	田	野
テ	ス								輝								寺
31	24		2	12	57	0	3	4	8	38	45	67	5	7	25	53	127

9:30 W-UP (MG)

(着替え/準備)

BT回り

- | | |
|---|---|
| ① | ⑤ |
| ② | ⑥ |
| ③ | ⑦ |
| ④ | ⑧ |

個別練習

ランチ/ゲーム準備

セカンドアップ 12:25~

シートノック

12:35

練習試合 vs Fighters

13:00

一	二	三	四	五	六	七	八	九
近本	木浪	大山	佐藤輝	糸井	梅野	小幡	江越	小野寺
8	4	5	9	D	2	6	7	3

【強化ランニング】坂路走：ショート/ミドル/ロング x 各6本

(坂路)

個別練習

打撃 (MG)	ロングティー	捕手・内野・外野	下肢WT
坂 長 糸 佐 本 坂 井 藤 輝	木 浪	コーチ指示	佐 遠 高 藤 藤 寺 輝

WT

ストレッチ

2021・2・8 沖縄春季キャンプ 第2クール 4日目 投手20名

ゲームメンバー					投手														
及川	浜地	村上	石井	湯浅	小野	小川	西勇	岩貞	馬場	藤浪	秋山	伊藤将	鈴木	桐敷	ガンケル	青柳	渡辺	岩崎	アルカンタラ
37	36	41	69	65	98	66	16	17	18	19	21	27	28	47	49	50	128	13	44
ホテル出発 9:30					W-UP (MG)										9:30				
10:30					(サブG移動)														
W-UP					CB (SG)														
CB					投内連係/サインプレー (SB)														
投内連係					P回り														
ランニング 肩/体幹/ドリル ランチ					【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング ドリル 肩トレーニング														
ゲーム準備					ランチ														
練習試合 vs Fighters					打撃練習：バント/バスター/ティー打撃														
個別練習					個別練習														
WT ストレッチ					ウェイトトレーニング ストレッチ														