

2022・2・10 沖縄春季キャンプ 第3クール 1日目 野手17名

野手																	○:1日キャプテ	
マ	ロ	熊	佐	小	遠	高	近	糸	江	島	小	梅	坂	長	木	大		
ル	ハ	谷	藤	幡	藤	寺	本	井	越	田	野	野	本	坂	浪	山		
テ	ス		輝								寺							
31	24	4	8	38	45	67	5	7	25	53	97	2	12	57	0	3		
早出特打：0・4・67																		
W-UP																	(MG)	
スパイク走																		
ベースランニング																		
CB																		
投内連係（投手5名）																		
ケースノックノック																		
特打 (BP岩貞)		ランチ																
個別練習		BT回り																
		打撃練習 (MG)					室内打撃 (ドーム)					守備練習 (SG)						
		守備練習 (SG)					打撃練習 (MG)					室内打撃 (ドーム)						
		室内打撃 (ドーム)					守備練習 (SG)					打撃練習 (MG)						
個別練習																		
打撃 (MG)					捕手					内野守備					外野守備			
大 島 小 遠					コーチ指示					木 熊 高					佐			
山 田 野 藤										浪 谷 寺					藤 輝			
【強化コンディショニング】体幹：B1+E1																	(ドーム)	
ウエイトトレーニング																		
肩トレーニング																		

10:00

11:00

2022・2・10 沖縄春季キャンプ 第3クール 1日目 投手20名

投手																○:1日キャプテン			
伊藤将	及川	村上	岩貞	浜地	青柳	湯浅	石井	西勇	馬場	藤浪	秋山	鈴木	桐敷	ガケル	小川	小野	渡辺	岩崎	アルカンタラ
27	37	41	17	36	50	65	69	16	18	19	21	28	47	49	66	98	128	13	44
10:00																W-U P (MG)			
スパイク走																			
ベースランニング																			
11:00																CB (MG)		CB (SG)	
(準備)		投内連係				投内連係/サインプレー													
ケースノック		P回り																	
ランチ		BP登板	ランチ																
打撃練習：バント/バスター/BT																(ドーム)			
投内連係/牽制練習：コーチ指示																(SG)			
<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>																			