

2022・2・23 沖縄春季キャンプ 第6クール 1日目 野手18名

2022・2・23 沖縄春季キャンプ 第6クール 1日目 投手20名

ゲームメンバー		投手																	
村 岩 小 浜 小 石 湯 上 貞 川 地 野 井 浅	及 川	岩 西 馬 藤 秋 崎 勇 場 浪 山 13	伊 鈴 桐 ガ 藤 木 敷 ケ 将 柳 迂 ル	青 渡 ア ケ ル カ ル タ ラ															
41 17 66 36 98 69 65	37	16	18 19 21 27 28 47 49 50 128 44																

ホテル出発 9:30	W-UP (MG)	9:30
10:30	(サブ移動)	
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	【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	
ランチ	ランチ	
ゲーム準備	ランチ	
練習試合 vs Carp	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		