

2022・2・24 沖縄春季キャンプ 第6クール 2日目 野手18名

		野手															○:1日キャプテン			
		梅野	坂本	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	マルテ	糸原	小幡	遠藤	高寺	近本	糸井	ロハス	江越	島田	小野寺	
		2	12	57	0	3	4	8	31	33	38	45	67	5	7	24	25	53	97	
		早出特打 : 5 3 ・ 9 7 ・ 4 5																		
9:30	W-UP (MG)																			
	BT回り																			
		①																	⑦	
		②																	⑧	
		③																	⑨	
		④																		
		⑤																		
		⑥																		
		ランチ																		
12:05	シートノック																			
12:30	紅白戦																			
	紅	8	6	3	9	7	D	4	2	5										
		島田	木浪	マルテ	佐藤	糸井	梅野	熊谷	長坂	高寺										
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨										
	白	近本	糸原	ロハス	大山	江越	小野寺	小幡	坂本	遠藤										
		8	4	7	5	9	3	6	2	D										
		個別練習																		
打撃 (MG)			捕・内・外野守備						油断禁物デス!!											
コーチ指示			コーチ指示						検討中											
【強化コンディショニング】 体幹 : A2 x 2セット (ドーム)																				
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																				

2022・2・24 沖縄春季キャンプ 第6クール 2日目 投手20名

		投手															○:1日キャプテン				
		青柳	小野	浜地	石井	湯浅	村上	岩貞	小川	鈴木	岩崎	西勇	馬場	藤浪	秋山	伊藤将	及川	桐敷	ガケル	渡辺	アルカンタラ
		50	98	36	69	65	41	17	66	28	13	16	18	19	21	27	37	47	49	128	44
9:30	W-U P (MG)																				
	CB (SG)																				
	投内関係																				
12:30	(紅白戦準備)										P回り										
											ランチ										
	紅白戦(7イニング)										打撃練習: ティー/バント/バスター										
	白	1	2	1	2	1	青柳	小野	浜地	石井											湯浅
紅	村上	岩貞	小川	鈴木	3	1	2	1													
【強化コンディショニング】 ランニング/体幹・ドリル/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																					