

2022・2・27 沖縄春季キャンプ 第6クール 5日目 野手18名

10:00	残留	ゲームメンバー																																							
	糸井 糸原 近本 7 33 5	梅野 2	坂本 12	長坂 57	木浪 0	大山 3	熊谷 4	マルテ 31	小幡 38	遠藤 45	高寺 67	佐藤輝 8	ロハス 24	江越 25	島田 53	小野寺 97																									
	(宜野座球場)																																								
	W－UP	【ホテル出発 9:30】																																							
	(着替え/準備)																																								
	打撃練習	W-UP 10:25																																							
		BT回り(1カ所) 10:55																																							
		① ② ③ ④ ⑤ ⑥																																							
	個別練習																																								
	ウェイトトレーニング 体幹トレーニング 肩トレーニング	シートノック (先) 12:10 12:15																																							
オープン戦 vs Swallows 12:25 13:00																																									
<table><tr><td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td><td>七</td><td>八</td><td>九</td></tr><tr><td>島田</td><td>木浪</td><td>マルテ</td><td>大山</td><td>佐藤</td><td>ロハス</td><td>江越</td><td>坂本</td><td>小幡</td></tr><tr><td>8</td><td>4</td><td>3</td><td>7</td><td>5</td><td>D</td><td>9</td><td>2</td><td>6</td></tr></table>															一	二	三	四	五	六	七	八	九	島田	木浪	マルテ	大山	佐藤	ロハス	江越	坂本	小幡	8	4	3	7	5	D	9	2	6
一	二	三	四	五	六	七	八	九																																	
島田	木浪	マルテ	大山	佐藤	ロハス	江越	坂本	小幡																																	
8	4	3	7	5	D	9	2	6																																	
	クールダウン ストレッチ																																								
	ホテル帰館																																								

2022・2・27 沖縄春季キャンプ 第6クール 5日目 投手20名

ゲームメンバー								残留メンバー															
ガ ン ケ ル	藤 浪	馬 場	伊 藤 将	及 川	湯 浅	小 川	石 井	西 勇	岩 貞	秋 山	鈴 木	浜 地	村 上	桐 敷	青 柳	小 野	渡 辺	岩 崎	ア ル カ ン タ ラ				
49	19	18	27	37	65	66	69	16	17	21	28	36	41	47	50	98	128	13	44				
【ホテル出発 9:30】								W-UP (MG)															
10:25 W-UP								(サブG移動)															
CB								CB (SG)															
ゴロ補								投内連係															
ランニング 体幹：F1 x 2 肩：S1 ドリル：シャッフル								P回り															
								打撃練習 (MG)															
								ランチ															
								【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															
12:10 ゲーム準備																				個別/課題練習			
オープン戦 vs Swallows																							
クールダウン								ウエイトトレーニング ストレッチ															
ホテル帰館																							

10:00