

2016・2・14 沖縄 春季キャンプ 第3クール4日目 投手・17名

	能見	メッセ	ドリス	榎田	高橋	歳内	藤川	福原	マテオ	岩田	高宮	二神	岩貞	藤浪	秋山	鶴	岩崎																																
	14	54	98	13	41	26	18	28	38	21	34	66	17	19	27	46	67																																
	ストレッチ体操・体幹 (ドーム)																																																
10:00	W-UP 後 SG移動 (MG)																																																
10:40	CB 牽制 (SG) 投内連係 (2ヶ所) コーチ指示																																																
11:30	体幹強化 バランスEX ドリル ランチ												P回り バランスEX 体幹強化 ドリル ショルダーEX																																				
12:50	紅白準備												強化ランニング																																				
13:20	<p style="text-align: center;">紅白戦 8回</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>赤組</td> <td>能見</td> <td>メッセ</td> <td>ドリス</td> <td>榎田</td> <td>高橋</td> <td>歳内</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> </tr> <tr> <td>白組</td> <td>藤川</td> <td>福原</td> <td>マテオ</td> <td>岩田</td> <td>高宮</td> <td>二神</td> </tr> <tr> <td>イニング</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>①</td> <td>①</td> </tr> </table> <p>個別・課題 (コーチ指示)</p> <p>強化ランニング A・ショートダッシュ10m(測定) B・100m(タイム設定・60秒レスト 10~14本) C・200mR+100mW D・シャトルランニング 30・20・10m</p> <p>特WT</p> <p>下肢 能見 藤川 歳内 高宮 高橋 鶴 二神 ドリス 上肢 榎田 岩田</p> <p>ストレッチ</p>																赤組	能見	メッセ	ドリス	榎田	高橋	歳内	イニング	②	①	①	②	①	①	白組	藤川	福原	マテオ	岩田	高宮	二神	イニング	②	①	①	②	①	①	ランチ				
赤組	能見	メッセ	ドリス	榎田	高橋	歳内																																											
イニング	②	①	①	②	①	①																																											
白組	藤川	福原	マテオ	岩田	高宮	二神																																											
イニング	②	①	①	②	①	①																																											
	個別・課題 (コーチ指示)												平均台 基本ゴロ捕 バイパー Tee ネットP バント シャドーP バスター BT																																				

2016・2・14 沖縄 春季キャンプ 第3クール4日目 野手・21名

野手													捕手							
江越	中谷	横田	北條	大和	鳥谷	上本	福留	西岡	新井	今成	ゴメス	荒木	陽川	ペレス	緒方	坂本	小宮山	梅野	岡崎	ヘイグ
25	60	24	2	0	1	4	8	7	32	49	5	58	55	95	65	12	39	44	57	36
ストレッチ体操・体幹													(ドーム)							
10:00	W-UP													(MG)						
10:30	着替え																			
10:40	BT			Tee				バント			守備			P捕球 コーチ指示						
11:00	走塁			BT				Tee			バント									
11:20	守備			走塁				BT			Tee			ランチ						
11:40	バント			守備				走塁			BT			Tee						
12:00	Tee			バント				守備			走塁			BT						
12:20	ランチ																			
12:50	CB			シートノック				鳥谷・ゴメス・福留→シートノック迄参加												
13:10	整備																			
13:20																				

紅白戦 8回

紅組			白組		
1	6	大和	1	4	上本
2	9	緒方	2	6	北條
3	4	西岡	3	5	今成
4	5	新井	4	3	陽川
5	7	ペレス	5	8	江越
6	3	梅野	6	7	荒木
7	8	横田	7	9	中谷
8	2	小宮山	8	2	岡崎
9			9	DH	坂本

投手						
赤組	能見	メッセ	ドリス	榎田	高橋	歳内
イニング	②	①	①	②	①	①
白組	藤川	福原	マテオ	岩田	高宮	二神
イニング	②	①	①	②	①	①

強化ランニング 半円ダッシュ (内野後方)

個別 コーチ指示

ストレッチ

特WT 下肢 上肢

坂本 小宮山
上本 梅野
西岡 岡崎
新井 北條
今成 陽川
大和 荒木
ペレス 江越
中谷
緒方