

2019・2・2 沖縄 春季キャンプ 第1クール2日目 投手・22名

投手																						
能見	西	岩貞	馬場	藤浪	藤川	小野	才木	浜地	守屋	斎藤	青柳	ジョンソン	メッセ	飯田	望月	桑原	岩崎	島本	ガルシア	伊藤和	ドリス	
14	16	17	18	19	22	28	35	36	43	48	50	52	54	56	61	64	67	69	77	92	98	
Movement サインミーティング (トレーニングルーム)																						
10:00	W-UP			ベンチ前スパイク走										(MG)								
SG移動																						
10:45	走塁 (コーチ指示)									CB										(SG)		
11:05	ゴロ捕・投内										(SG・A)			(SG・B)			コーチ指示					
11:45	P回り			体幹																		
けん制 (SG・A)			ドリル																			
			肩回り			スキャ1																
ランチ																						
Tee				バント				バスター				BT										
強化ランニング (SG)																						
第1クール		① 180m×12本 ② 90m×14本 ③ 50m/30m×各10本																				
強化トレーニング																						
個別		特守			2班																	
			シャドー			ネットP																
			股割Tee			バランス																
WT																						
ストレッチ																						
1班:馬場・才木・浜地・望月 2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤 3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎										上肢WT 馬場 才木 浜地 望月					上肢WT 小野 斎藤 青柳							

2019・2・2 沖縄 春季キャンプ 第1クール2日目 野手・21名

		野手										捕手										
		糸井	福留	マルテ	ナバーロ	木浪	北條	大山	植田	高山	江越	中谷	板山	上本	鳥谷	糸原	近本	島田	坂本	長坂	梅野	岡崎
		7	8	31	99	0	2	3	62	9	25	60	63	00	1	33	5	53	12	39	44	57
Movement サインミーティング (トレーニングルーム)																						
10:00	W-UP		ベンチ前スパイク走					ベースランニング					(MG)									
10:45	CB																					
11:00	4ヶ所 全員ノック (4廻り)										A: 00・1・2・12・33 B: 3・5・7・39・53 C: 0・8・25・44・60・99 D: 9・31・57・62・63											
	Tee																					
11:45	BT (MG)		ランチ										ブルペン P捕球									
12:15	ランチ		BT (コーチ指示)					守備 (SG/A & 室内)					捕手は コーチ指示									
13:15	自主 ↓		守備 (SG/A & 室内)					BT (コーチ指示)														
14:15			強化ランニング P-P×8 (2ヶ所スタート)																			
個別		打撃(MG)					捕手(SG・B)					内野(SG・A)					外野(MG)					
		北條 糸原 島田 植田 板山																				
強化トレーニング																						
WT																						
ストレッチ																						
					上肢WT			朝WT下肢				上肢WT										
					木浪 近本 島田			坂本 長坂 北條 大山				糸原 植田 高山 板山										