

2019・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール3日目 投手・22名

投手																																																
岩 貞	馬 場	才 木	浜 地	青 柳	望 月	藤 浪	小 野	守 屋	飯 田	岩 崎	伊 藤 和	能 見	西	藤 川	斎 藤	ジ ョ ン ソ ン	メ ッ セ	桑 原	島 本	ガ ル シ ア	ド リ ス																											
17	18	35	36	50	61	19	28	43	56	67	92	14	16	22	48	52	54	64	69	77	98																											
Movement																																																
10:00	W-UP						ベンチ前スパイク走										(MG)																															
10:45	CB (MG)					SG移動																																										
11:00	サイドゴロ捕					CB								CB																																		
11:15	投内連係					投内連係 (SG・A) ゴロ捕								ゴロ捕 投内連係 (SG・B)																																		
11:45	P回り											体幹																																				
12:15	BP登板 島本・守屋・馬場・望月・才木											ドリル 肩回り																																				
12:45	ランチ																																															
13:15	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																																															
	Tee・バント・バスター・BT																																															
	特守 3班											<table border="1"> <tr> <td colspan="4">1班:馬場・才木・浜地・望月</td> </tr> <tr> <td colspan="4">2班:守屋・斎藤・飯田・島本・伊藤</td> </tr> <tr> <td colspan="4">3班:岩貞・藤浪・小野・青柳・岩崎</td> </tr> </table>											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																	
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																																																
15:00	野球教室																																															
	<table border="1"> <tr> <td colspan="6">下肢WT</td><td colspan="6">上肢WT</td> </tr> <tr> <td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td><td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td> <td>馬場</td><td>才木</td><td>浜地</td><td>望月</td><td>小野</td><td>斎藤</td><td>青柳</td> </tr> </table>											下肢WT						上肢WT						馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳	馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳											
下肢WT						上肢WT																																										
馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳	馬場	才木	浜地	望月	小野	斎藤	青柳																																			

2019・2・3 沖縄 春季キャンプ 第1クール3日目 野手・21名

		野手										捕手										
		糸井	福留	マルテ	ナバール	木浪	北條	大山	植田	近本	高山	江越	島田	板山	上本	鳥谷	糸原	中谷	坂本	長坂	梅野	岡崎
		7	8	31	99	0	2	3	62	5	9	25	53	63	00	1	33	60	12	39	44	57
Movement																						
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		シートノック																				
11:15		投内連係 (MG) & (SG・A) コーチ指示										外野手→コーチ指示										
		守備																				
11:45	Tee・BT(MG)	ランチ										ブルペン P捕球										
12:15	ランチ  自主 ↓ V	BT		Tee・バント			走塁					捕手は コーチ指示										
		守備		BT			Tee・バント															
		走塁		守備			BT															
		Tee・バント		走塁			守備					BT										
14:15		強化ランニング		坂道ランニング			(レフトスタンド側)															
15:00	野球教室																					
		上肢WT			上肢WT				朝WT下肢													
		木浪	近本	島田	坂本	長坂	北條	大山	糸原	植田	高山	板山										