

2019・2・10 沖縄 春季キャンプ 第3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  |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10:00          |    | W-UP  |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    | (MG) |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10:30          |    | SG移動  |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10:40          |    | CB  |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    | (SG) |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10:55          |    | ゴロ捕 (SG・A SG・B コーチ指示)   |    |      |    |    |    |    |    |    |    | P→コーチ指示 |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                |    | <table border="1"> <tr><th colspan="4">シートBT 登板投手</th></tr> <tr><td>岩貞</td><td>岩崎</td><td>島本</td><td>守屋</td></tr> </table> <p>Sダッシュ・体幹<br/>ショルダーEX<br/>ランチ<br/>シート登板準備</p>  |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         | シートBT 登板投手     |                |             |             | 岩貞   | 岩崎 | 島本 | 守屋   | <p>P回り</p> <p>体幹強化<br/>ショルダーEX<br/>ドリル<br/>ランチ<br/>Tee・バント・バスター・BT<br/>強化ランニング</p> |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| シートBT 登板投手     |    |   |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 岩貞             | 岩崎 | 島本  | 守屋 |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 13:00          |    | <p>シートBT登板</p> <p>強化ランニング<br/>Tee・バント・バスター・BT</p> <p>個別 特守 B班<br/>シャドー 股割Tee<br/>ネットP<br/>強化トレーニング<br/>WT</p> <table border="1"> <tr><td>A班:馬場・才木・浜地・望月</td></tr> <tr><td>B班:岩貞・守屋・岩崎・島本</td></tr> <tr><td>C班:斎藤・飯田・伊藤</td></tr> <tr><td>D班:藤浪・小野・青柳</td></tr> </table> |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         | A班:馬場・才木・浜地・望月 | B班:岩貞・守屋・岩崎・島本 | C班:斎藤・飯田・伊藤 | D班:藤浪・小野・青柳 | <p>① 180m×12本<br/>② 90m×14本<br/>③ 50m・30m×各10本<br/>④ 20分間走<br/>⑤:30m・20m・10m×各6本</p> <table border="1"> <tr><th colspan="4">上肢WT</th><th colspan="4">上肢WT</th></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></td></tr> </table> |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  | 上肢WT |  |  |  | 上肢WT |  |  |  | 馬場 | 才木 | 浜地 | 望月 | 小野 | 斎藤 | 青柳 |  |
| A班:馬場・才木・浜地・望月 |    |   |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| B班:岩貞・守屋・岩崎・島本 |    |   |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| C班:斎藤・飯田・伊藤    |    |   |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| D班:藤浪・小野・青柳    |    |   |    |      |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 上肢WT           |    |   |    | 上肢WT |    |    |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 馬場             | 才木 | 浜地  | 望月 | 小野   | 斎藤 | 青柳 |    |    |    |    |    |         |                |                |             |             |  |    |    |      |  |     |     |  |  |  |  |      |  |  |  |      |  |  |  |    |    |    |    |    |    |    |  |

2019・2・10 沖縄 春季キャンプ 第3クール2日目 野手・21名

| 捕手       |                                  | 野手     |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|----------|----------------------------------|--------|----|----|----------|--------------|----|--------------|----------|----|----|------|--------|----|-------|----|------|----|----|----|--|--|
| 坂本       | 長坂                               | 梅野     | 岡崎 | 上本 | 木浪       | 鳥谷           | 北條 | 大山           | マルテ      | 糸原 | 植田 | ナバーロ | 近本     | 糸井 | 福留    | 高山 | 江越   | 島田 | 中谷 | 板山 |  |  |
| 12       | 39                               | 44     | 57 | 00 | 0        | 1            | 2  | 3            | 31       | 33 | 62 | 99   | 5      | 7  | 8     | 9  | 25   | 53 | 60 | 63 |  |  |
| Movement |                                  |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
| 10:00    | W-UP                             |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    | (MG) |    |    |    |  |  |
| 10:30    | BT廻り Tee・バント:BT:守備:走塁 (動きはコーチ指示) |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 1: 坂本・長坂                         |        |    |    |          | 6: 中谷・江越     |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 2: 岡崎・梅野                         |        |    |    |          | 7: 糸原・北條     |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 3: ナバーロ・マルテ                      |        |    |    |          | 8: 高山・板山     |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 4: 福留・糸井                         |        |    |    |          | 9: 大山・島田     |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 5: 鳥谷・上本                         |        |    |    |          | 10: 近本・木浪・植田 |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
| 12:00    | ランチ                              |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
| 12:30    | CB ・ シートノック                      |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
| 13:00    | 整備                               |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | シートBT 30打席                       |        |    |    |          |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | A組                               | 岡崎     | 上本 | 中谷 | 坂本       | 板山           | 北條 | 木浪           | 近本       |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | B組                               | 梅野     | 糸原 | 江越 | 高山       | 長坂           | 大山 | 島田           | 植田       |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 投手                               | 岩貞     | 岩崎 | 島本 | 守屋       |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 強化ランニング                          |        |    |    |          |              |    | ボール置き換えランニング |          |    |    |      |        |    | 指示します |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 個別                               | 打撃(MG) |    |    | 捕手(SG・B) |              |    |              | 内野(SG・A) |    |    |      | 外野(MG) |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          |                                  | 上本     | 江越 | 中谷 | 大山       |              |    |              |          |    |    |      |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |
|          | 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   |        |    |       |    |      |    |    |    |  |  |