

東京ヤクルトスワローズ VS 阪神タイガース

ANA BALL PARK 浦添 (試合開始 13:00)

投手	馬場	才木	守屋	斎藤	飯田	伊藤和										
6名	18	35	43	48	56	92										
野手	坂本	長坂	梅野	木浪	北條	大山	マルテ	糸原	植田	ナバール	近本	高山	江越	島田	中谷	板山
16名	12	39	44	0	2	3	31	33	62	99	5	9	25	53	60	63

10:30	W-UP 動き作り・ランニング	
10:55	野手	投手
	BT回り(動きは各コーチ指示) 【スターティングオーダー】 1か所	CB
	(1組) (9組) ① 6 北條	ゴロ捕
	(2組) (10組) ② 4 糸原	ランニング 50・30・20m×各5
	(3組) (11組) ③ DH ナバール	強化トレーニング
	(4組) (12組) ④ 5 大山	ショルダーEX
	(5組) (13組) ⑤ 3 マルテ	
	(6組) (14組) ⑥ 7 中谷	軽食
	(7組) (15組) ⑦ 8 高山	
	(8組) (16組) ⑧ 2 坂本	
	⑨ 9 江越	
12:10	整備	
12:15	T シートノック	G準備
12:25	S シートノック	
12:35	軽食 試合準備	
13:00	東京ヤクルトスワローズ VS 阪神タイガース	

2019・2・23 (土)

沖縄 春季キャンプ

第6クール1日目

残留者メニュー

(宜野座球場)

投手	能見	西	岩貞	藤浪	藤川	小野	浜地	青柳	ジョンソン	メッセ	望月	桑原	岩崎	島本	ガルシア	ドリス
16名	14	16	17	19	22	28	36	50	52	54	61	64	67	69	77	98
野手	岡崎	上本	鳥谷	糸井	福留											
5名	57	00	1	7	8											

	野手	投手
	Movement	
10:00	W-UP (MG)	
10:30	BT廻り Tee BT 守備 走塁 ランチ 自主練習 強化ランニング 強化トレーニング WT ストレッチ	SG移動 CB (SG) 投内 P回り 体幹 ショルダーEX ランチ MG BT コーチ指示 強化ランニング 180m×12 90m×14 50m×15 30・20・10m×各7 300m×8 強化トレーニング WT 特守 ネットP 股割Tee シャドーP 牽制 ストレッチ