

2020・2・20 沖縄 春季キャンプ 第4クール 3日目 投手22名

ゲームメンバー		投手														1日キャプテン					
小野	馬場	エドワーズ	スアレス	岩崎	守屋	谷川	浜地	秋山	藤浪	横山	青柳	飯田	能見	西貞	岩田	中川	藤川	高橋	望月	ガシ	ガシ
28	18	42	75	67	43	34	36	46	19	115	50	56	14	16	17	20	22	29	61	49	77
10:00		W-UP (ドーム内)																			
		(サブG移動)																			
		CB (サブG)																			
ゴロ捕 (ドーム内)		投内関係																			
ランニング 体幹：F 肩：S1+ボール ドリル：Sレッグ		P回り																			
		投手コンディショニング ・体幹：F ・肩：S1 + ボールキャッチ(20球) ・ドリル：Sレッグバウンディング																			
		ランチ																			
		打撃練習：Tee/バント/バスター																			
ランチ																					
ゲーム準備		強化ランニング																			
練習試合 vs Eagles		① 90m x 15本 (60秒)																			
		② 60m/40m x 各7本																			
個別練習		③ 30m/15m x 各8本																			
		個別/課題練習																			
WT ストレッチ		WT ストレッチ																			
13:00																					

2020・2・20 沖縄 春季キャンプ 第4クール 3日目 野手21名

野手														1日キャプテン																					
糸井	福留	マルテ	ポ	サン	梅野	坂本	原口	片山	近本	高山	江越	島田	上本	北大	植山	木浪	熊谷	糸原	陽川																
7	8	31	41	52	44	12	94	95	5	9	25	53	00	2	3	62	0	4	33	55															
各自W-UP																																			
10:00 集合/ミーティング																	(MG)																		
10:15 (着替え/準備)																																			
コーチ指示		BT回り (2カ所)																																	
		Tee⇒BT				バント/Tee				守備				走塁																					
		走塁				BT				バント/Tee				守備																					
		守備				走塁				BT				バント/Tee																					
バント/Tee				守備				走塁				BT																							
BT		11:50																																	
個別練習		ランチ/ゲーム準備																																	
		シートノック (先)																																	
		12:25																																	
個別練習		13:00																																	
		練習試合 vs Eagles (先発：#60 石橋)																																	
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> <th>六</th> <th>七</th> <th>八</th> <th>九</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>									一	二	三	四	五	六	七	八	九																
一	二	三	四	五	六	七	八	九																											
個別練習		個別練習																																	
		打撃(MG)					捕手					内野					外野																		
		コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示																		
野手コンディショニング：MBスロー (ドーム内)																																			
WT																																			
ストレッチ																																			