

2020・2・26 沖縄 春季キャンプ 第5クール 5日目 投手22名

		投手														1日キャプテン						
西	ガ	藤	ン	飯	望	横	能	岩	馬	中	藤	小	高	谷	浜	エ	守	秋	青	岩	ス	ガ
	浪	ケ	田	月	山	見	貞	場	田	川	野	橋	川	地	ド	ワ	屋	山	柳	崎	アレ	シ
	ル														ズ						ス	ア
	16	19	49	56	61	115	14	17	18	20	22	28	29	34	36	42	43	46	50	67	75	77
9:30	W - U P (MG)																					
	(サブG移動)																					
	CB																					
	P回り 投手コンディショニング ・体幹 : 200回 ・肩 : C2 ・ドリル : シャッフル																					
	強化ランニング ① 90m x 5本 x 3セット ② 30mハーフガス x 7本 x 2セット(40秒/4分) ③ 50m/30m x 各7本 ④ 30m/20m/10m x 各5本 ⑤ 300m快調走 x 10本																					
連帯歩調 ⇒ 手締め																						

2020・2・26 沖縄 春季キャンプ 第5クール 5日目 野手21名

野手																		1日キャプテン			
糸	福	マ	ポ	サ	坂	梅	原	片	木	熊	糸	陽	上	北	大	植	近	高	江	島	
井	留	テ	ア	ズ	本	野	口	山	浪	谷	原	川	本	條	山	田	本	山	越	田	
7	8	31	41	52	12	44	94	95	0	4	33	55	00	2	3	62	5	9	25	53	
W-UP																		(MG)			
BT回り(2カ所/3分30秒)																					
① 12坂本 95片山                      ⑥ 5近本 9高山 ② 44梅野 94原口                      ⑦ 25江越 55陽川 ③ 62植田 4熊谷                        ⑧ 00上本 33糸原 ④ 53島田 2北條                        ⑨ 7糸井 8福留 ⑤ 3大山 0木浪                        ⑩ 31マルテ 41ボーア 52サンズ																					
(整備/着替え⇒CB)																					
シートノック																					
連帯歩調 ⇒ 手締め																					

9:30