

2022・2・1 沖縄春季キャンプ 第1クール 1日目 野手18名

		野手														○:1日キャプテン			
マ ル テ	ロ ハ ス	木浪	大山	糸原	近本	糸井	江越	島田	小野寺	梅野	坂本	長坂	熊谷	佐藤輝	小幡	遠藤	高寺		
		31	24	0	3	33	5	7	25	53	97	2	12	57	4	8	38	45	67
10:00	W-U P (MG)																		
	スパイク走																		
	ベースランニング																		
	CB																		
11:00	投内連係																		
	全員ノック (3カ所)																		
	ランチ																		
特打	BT回り																		
	個別練習	打撃練習 (MG)						守備練習 (SG)											
		守備練習 (SG)						打撃練習 (MG)											
個別練習																			
打撃 (MG)						内野守備						外野守備							
坂本 江越 島田 佐藤輝						熊谷 小幡 遠藤 高寺						小野寺							
【強化ランニング】 40m/30m/20m : ガスラン・ハーフガスラン x 各1本 (SG)																			
ウエイトトレーニング																			
肩トレーニング																			

2022・2・1 沖縄春季キャンプ 第1クール 1日目 投手18名

		投手										○:1日キャプテン				
		西 岩 秋	ガ ン 青	藤 伊	小 馬	小 渡	鈴 桐	浜 及	村 湯	石						
		勇 貞 山	ケ ル	浪 将	川 場	野 辺	木 敷	地 川	上 浅	井						
		16 17 21	49	50	19 27	66 18	98 128	28 47	36 37	41 65	69					
10:00	W-U P													(MG)		
	(SG移動)	スパイク走														
		ベースランニング														
11:00		CB				(SG)	CB				(MG)					
		P回り						投内連係								
ランチ																
打撃練習：バント/バスター/BT																
投内連係/牽制練習：コーチ指示																
<p>【強化コンディショニング】</p> <p>ランニング</p> <p>体幹・ドリルトレーニング</p> <p>肩トレーニング</p>																
個別/課題練習																
<p>ウェイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>																