

2022・2・2 沖縄春季キャンプ 第1クール 2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
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																
	部門別ノック (内野:2か所/外野:1か所)																
	特打	ランチ															
個 別 練 習	BT回り																
	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							
木浪 大山 小野寺 長坂					コーチ指示					島田 佐藤輝							
【強化トレーニング】体幹： A + D1 x 各1セット (ドーム)																	
ウエイトトレーニング																	
肩トレーニング																	

2022・2・2 沖縄春季キャンプ 第1クール 2日目 投手18名

		投手										○:1日キャプテン	
		西 岩 秋 勇 貞 山	ガ ン ケ ル	青 柳	浜 及 村 地 川 上	湯 石 小 浅 井 野	鈴 桐 木 敷	藤 伊 浪 藤	小 馬 川 場	渡 辺			
		16 17 21	49 50		36 37 41	65 69	98 28 47	19 27	66 18	128			
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>ウエイトトレーニング</p> <p>ストレッチ</p>													