

2022・2・5 沖縄春季キャンプ 第2クール 1日目 野手17名

野手																	○:1日キャプテン
梅野	坂本	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	マルテ	小幡	遠藤	高寺	近本	糸井	口ハス	江越	島田	小野寺	
2	12	57	0	3	4	8	31	38	45	67	5	7	24	25	53	97	
10:00	W-U P																(MG)
10:30	BT回り																
						①										⑤	
						②										⑥	
						③										⑦	
						④										⑧	
11:50	ランチ																
12:45	シートノック																
13:00	紅白試合																
	<b>紅</b>	(8) 近本	(6) 遠藤	(7) 口ハス	(9) 佐藤	(5) 木浪	(3) 小野寺	(2) 坂本	(4) 熊谷								投手 (白) 19藤浪 128渡辺 98小野
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧								
	<b>白</b>	島田	小幡	糸井	大山	梅野	江越	長坂	高寺								(紅) 27伊藤 18馬場 66小川
		(8)	(6)	(7)	(5)	(2)	(9)	(3)	(4)								
	*敗戦チームには"Deathノック"優待券進呈！！																
	【強化ランニング】 50mインターバル x 10本																(MG)
	【セミナー】 コアチューニング 伊達先生																
	個別練習																
	打撃 (MG)					内野守備					外野守備						
	コーチ指示					コーチ指示					コーチ指示						
	ウエイトトレーニング																
	肩トレーニング																

2022・2・5 沖縄春季キャンプ 第2クール 1日目 投手19名

		投手														○:1日キャプテン													
		藤浪	渡辺	小野	伊藤将	馬場	小川	西勇	岩貞	秋山	鈴木	浜地	及川	村上	桐敷	ガク	青柳	湯浅	石井	岩崎									
		19	128	98	27	18	66	16	17	21	28	36	37	41	47	49	50	65	69	13									
10:00		W-U P (MG)																											
		(SG移動)																											
		CB (SG)																											
		投内連係(コーチ指示)																											
		紅白戦登板準備				P回り																							
13:00		紅白戦				ランチ																							
		<table border="1"> <tr> <td>白</td> <td>藤浪</td> <td>渡辺</td> <td>小野</td> </tr> <tr> <td>紅</td> <td>伊藤</td> <td>馬場</td> <td>小川</td> </tr> </table>				白	藤浪	渡辺	小野	紅	伊藤	馬場	小川	打撃練習:バント/バスター/ティー打撃															
白	藤浪	渡辺	小野																										
紅	伊藤	馬場	小川																										
		<b>【強化コンディショニング】</b> ランニング 体幹・ドリルトレーニング 肩トレーニング																											
		個別/課題練習																											
		ウェイトトレーニング ストレッチ																											