

2022・2・6 沖縄春季キャンプ 第2クール 2日目 野手17名

		野手										○:1日キャプテン				
マ ル テ	ロ ハ ス	木浪	大山	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	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/サインプレー (投手5名)															
	部門別ノック															
	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)				ロングティー				内野守備				外野守備				
近本 熊谷 小幡 小野寺				大山				コーチ指示				佐藤輝 島田				
【体幹トレーニング】 コアチューニング (ドーム内)																
ウエイトトレーニング																
肩トレーニング																

2022・2・6 沖縄春季キャンプ 第2クール 2日目 投手19名

		投手										○:1日キャプテン									
		岩崎	西勇	岩貞	秋山	ガ ン ケ ル	青柳	藤浪	伊藤 将	小川	馬場	小野	渡辺	鈴木	桐敷	浜地	及川	村上	湯浅	石井	
		13	16	17	21	49	50	19	27	66	18	98	128	28	47	36	37	41	65	69	
10:00		W-U P										(MG)									
		スパイク走																			
		ベースランニング																			
11:00		CB					(SG)					CB					(MG)				
		投内連係/サインプレー										投内連係/サインプレー (見学: 28・47)									
		P回り																			
		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										(SG)									
		<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> <p>コアチューニング</p>																			