

2022・2・7 沖縄春季キャンプ 第2クール 3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	熊 谷	高 寺	小 幡	遠 藤	小 野 寺	梅 野	坂 本	長 坂	近 本	糸 井	佐 藤 輝	江 越	島 田
	31	24	0	3	4	67	38	45	97	2	12	57	5	7	8	25
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6名)															
	シートノック															
	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)										
【強化ランニング】 100m x 10本 (SG)																
個別練習																
打撃 (MG)					ロングティー			内野守備			外野守備					
梅 江 大 木 野 越 山 浪					佐 藤 輝			コーチ指示			小 島 野 田 寺					
ウエイトトレーニング																
肩トレーニング																

2022・2・7 沖縄春季キャンプ 第2クール 3日目 投手19名

投手		○:1日キャプテン	
岩西岩秋 崎勇貞山 13 16 17 21	ガ ン ケ ル 49 50 28 47	青柳木敷 36 37 41 65 69	桐浜及村湯石 地川上浅井 19 27 66 18 98 128
伊藤 将 19 27	小馬小渡 川場野辺 66 18 98 128		
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
	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)
	【強化コンディショニング】 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		
	ウエイトトレーニング ストレッチ		