

2022・2・11 沖縄春季キャンプ 第3クール 2日目 野手17名

10:00

残留メンバー	ゲームメンバー																																																							
マ ル テ 31	ロ ハ ス 24	糸 井 7	近 本 5	梅 野 2	坂 本 12	長 坂 57	木 浪 0	大 山 3	熊 谷 4	佐 藤 輝 8	小 幡 38	遠 藤 45	高 寺 67	江 越 25	島 田 53	小 野 寺 97																																								
				早出守備：3・4・45・67 (宜野座)																																																				
W-UP				ホテル出発 9:40																																																				
(着替え/準備)																																																								
新 井 コ ー チ 指 示				W-UP													10:45																																							
																	(名護サブG)																																							
個別練習				BT回り(2カ所)													11:15																																							
				①																																																				
				②																																																				
				③																																																				
				④																																																				
				⑤																																																				
				⑥																																																				
				12:15																																																				
				12:20																																																				
				シートノック (先)																																																				
				12:30																																																				
WT ストレッチ				13:00																																																				
				練習試合 vs Fighters																																																				
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> <th>六</th> <th>七</th> <th>八</th> <th>九</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高</td> <td>木</td> <td>佐</td> <td>大</td> <td>梅</td> <td>島</td> <td>坂</td> <td>江</td> <td>熊</td> </tr> <tr> <td>寺</td> <td>浪</td> <td>藤</td> <td>山</td> <td>野</td> <td>田</td> <td>本</td> <td>越</td> <td>谷</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>6</td> <td>9</td> <td>3</td> <td>D</td> <td>8</td> <td>2</td> <td>7</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>									一	二	三	四	五	六	七	八	九	高	木	佐	大	梅	島	坂	江	熊	寺	浪	藤	山	野	田	本	越	谷	5	6	9	3	D	8	2	7	4								
				一	二	三	四	五	六	七	八	九																																												
高	木	佐	大	梅	島	坂	江	熊																																																
寺	浪	藤	山	野	田	本	越	谷																																																
5	6	9	3	D	8	2	7	4																																																
【強化コンディショニング】																																																								
ラン：50m加速走 x 10本																																																								
ドリル：MBスロー 4方向 x 各5本 (名護サブ)																																																								
				ホテル帰館																																																				

2022・2・11 沖縄春季キャンプ 第3クール 2日目 投手20名

ゲームメンバー	残留メンバー
藤 渡 小 馬 小 石 湯 浪 辺 野 場 川 井 浅	西 岩 秋 伊 鈴 浜 及 村 桐 勇 貞 山 藤 木 地 川 上 敷 ガ 青 岩 ン ケ 崎 ル 柳 タ ラ
19 128 98 18 66 69 65	16 17 21 27 28 36 37 41 47 49 50 13 44
ホテル出発 9:40	W-UP (MG)
10:45 W-UP	
CB	CB (SG)
ゴロ補	投内連係
ランニング 体幹：B1+D1 肩：C1+肘1 ドリル：MBスクワット	P回り
	打撃練習 (MG)
	ランチ
	【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
12:15	
ゲーム準備	
練習試合 vs Fighters	
クールダウン	
ホテル帰館	個別/課題練習
	ウエイトトレーニング ストレッチ

10:00