

2022・2・12 沖縄春季キャンプ 第3クール 3日目 野手18名

野手

梅野	坂本	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	小幡	遠藤	高寺	近本	糸井	ロハス	江越	島田	小野寺	マルテ	糸原
2	12	57	0	3	4	8	38	45	67	5	7	24	25	53	97	31	33

早出特打：4 5・5 3・9 7 早出特守：3・4・3 1・6 7

9:30 W-UP (MG)

(着替え/準備)

BT回り

①	⑤
②	⑥
③	⑦
④	⑧

ランチ/ゲーム準備

セカンドアップ 12:25~

シートノック

12:35

練習試合 vs Eagles

13:00

一	二	三	四	五	六	七	八	九
近本	糸井	大山	佐藤輝	ロハス	木浪	小野寺	坂本	高寺
8	9	7	5	D	6	3	2	4

個別練習

打撃 (MG)	捕手	内野守備	外野守備
木佐高 浪藤寺 輝	コーチ指示	コーチ指示	コーチ指示

【強化コンディショニング】 40mフルガスランx5本 / MBスローx各5本 (ドーム)

WT

ストレッチ

2022・2・12 沖縄春季キャンプ 第3クール 3日目 投手20名

ゲームメンバー					投手														
伊藤 将	村 上	浜 地	石 井	湯 浅	小 野	小 川	西 勇	岩 貞	馬 場	藤 浪	秋 山	鈴 木	及 川	桐 敷	ガ ン ケ ル	青 柳	渡 辺	岩 崎	ア ル カ ン タ ラ
	27	41	36	69	65	98	66	16	17	18	19	21	28	37	47	49	50	128	13
ホテル出発 9:30					W-UP (MG)										9:30				
10:30					(サブG移動)														
W-UP					CB (SG)														
CB					投内連係/サインプレー (SB)														
投内連係					P回り														
ランニング 肩/体幹/ドリル ランチ					【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング ドリル 肩トレーニング														
ゲーム準備					ランチ														
練習試合 vs Eagles					打撃練習：バント/バスター/ティー打撃														
個別練習					個別練習														
WT ストレッチ					ウエイトトレーニング ストレッチ														