

2022・2・13 沖縄春季キャンプ 第3クール 4日目 野手18名

野手															○:1日キャプテ		
マ	ロ	木	大	熊	佐	小	遠	高	近	糸	江	島	小	梅	坂	長	糸
ル	ハ	浪	山	谷	藤	幡	藤	寺	本	井	越	田	野	野	本	坂	原
テ	ス				輝								寺				
31	24	0	3	4	8	38	45	67	5	7	25	53	97	2	12	57	33
10:00 早出特打：4・45・67																	
W-UP																	(MG)
スパイク走																	
ベースランニング																	
11:00 CB																	
投内連係/サインプレー (投手5名)																	
ランダウン/サインプレー (投手4名)																	
部門別守備練習																	
特打 (BP秋山)	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)								
	ロングティー																
個別練習																	
打撃 (MG)				内・外野守備				“愛の無事着”デス				下肢WT					
コーチ指示				コーチ指示				佐藤輝 大山浪本				佐藤輝 遠藤寺					
【強化コンディショニング】体幹：C+F1																	(ドーム)
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																	

2022・2・13 沖縄春季キャンプ 第3クール 4日目 投手20名

投手													○:1日キャプテン						
岩	鈴	桐	青	湯	馬	及	村	小	秋	西	藤	伊	ガ	石	小	渡	岩	ア	
貞	木	敷	柳	浅	場	川	上	川	山	勇	浪	藤	浜	ン	井	野	崎	ル	
17	28	47	50	65	18	37	41	66	21	16	19	27	36	49	69	98	128	13	44
W-U P													(MG)						
スパイク走																			
ベースランニング																			
CB				(MG)				CB				(SG)							
投内連係 サインプレー				(準備)				投内連係											
P回り				ランダウン サインプレー				P回り											
ランチ						BP 練習	ランチ												
打撃練習：バント/バスター/BT													(ドーム)						
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																			
強化ゴロ捕：27・36・41・65・69																			
ウェイトトレーニング																			
ストレッチ																			

10:00

2022・2・13 沖縄春季キャンプ 第3クール 4日目 (雨天時用) 野手18名

野手															○:1日キャプテ		
マ	ロ	木	大	熊	佐	小	遠	高	近	糸	江	島	小	梅	坂	長	糸
ル	ハ	浪	山	谷	藤	幡	藤	寺	本	井	越	田	野	野	本	坂	原
テ	ス				輝								寺				
31	24	0	3	4	8	38	45	67	5	7	25	53	97	2	12	57	33
10:00 早出特打：4・45・67																	
W-UP															(ドーム)		
体幹トレーニング：A2 x2セット															(ブルベン)		
CB																	
投内連係/サインプレー (投手5名)																	
ランダウン/サインプレー (投手4名)																	
部門別守備練習																	
特打	ランチ																
個別練習	BT回り																
	打撃練習								守備練習								
	守備練習								打撃練習								
	リズムクティー打撃																
個別練習																	
打撃 (MG)				内・外野守備				“愛の無事着”デス				下肢WT					
コーチ指示				コーチ指示				佐藤輝 大木近 山浪本				佐藤輝 遠藤高 寺					
ウエイトトレーニング 肩トレーニング																	

2022・2・13 沖縄春季キャンプ 第3クール 4日目 (雨天時用) 投手20名

投手													○:1日キャプテン						
岩	鈴	桐	青	湯	馬	及	村	小	秋	西	藤	伊	ガ	石	小	渡	岩	ア	
貞	木	敷	柳	浅	場	川	上	川	山	勇	浪	藤	浜	ン	井	野	崎	ル	
17	28	47	50	65	18	37	41	66	21	16	19	27	36	49	69	98	128	13	44
W-U P													(ドーム)						
CB																			
投内連係 サインプレー		(準備)		P回り															
P回り		ランダウン サインプレー																	
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																			
<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 強化ゴロ捕：27・36・41・65・69																			
ウェイトトレーニング ストレッチ																			

10:00