

2022・2・15 沖縄春季キャンプ 第4クール 1日目 野手18名

野手																		○:1日キャプテン
梅野	坂本	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	マールテ	糸原	小幡	遠藤	高寺	近本	糸井	口ハス	江越	島田	小野寺	
2	12	57	0	3	4	8	31	33	38	45	67	5	7	24	25	53	97	
10:00 早出特打：3 8 ・ 4 5 ・ 6 7																		
10:45 W-UP (MG)																		
BT回り																		
①						⑤												
②						⑥												
③						⑦												
④						⑧												
ランチ																		
シートノック																		
シート打撃 (35打席/P:50・17・47・28・18・37)																		
盗塁練習																		
個別練習																		
打撃 (MG)						内野守備						外野守備						
木浪				大山		佐藤輝		江越				コーチ指示						
【強化ランニング】 30mインターバル x 8本 (ドーム)																		
ウエイトトレーニング																		
肩トレーニング																		

2022・2・15 沖縄春季キャンプ 第4クール 1日目 投手20名

投手										○:1日キャプテン										
青柳	岩貞	桐敷	鈴木	馬場	及川	岩崎	西勇	藤浪	秋山	伊藤将	浜地	村上	アルカントラ	ガンケル	湯浅	小川	石井	小野	小渡	渡辺
50	17	47	28	18	37	13	16	19	21	27	36	41	44	49	65	66	69	98	128	
10:00																				
W-U P										(MG)										
(SG移動)																				
CB										(SG)										
投内連係(コーチ指示)																				
(登板準備)					P回り															
シート打撃 (各5打者: 50⇒17⇒50⇒47 ⇒28⇒18⇒37)					ランチ															
				盗塁練習	打撃練習:バント/バスター/ティー打撃															
<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																				
ウエイトトレーニング																				
ストレッチ																				