

2022・2・16 沖縄春季キャンプ 第4クール 2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：5 3・6 7・9 7																				
10:45 W-UP (MG)																				
BT回り																				
						①												⑤		
						②												⑥		
						③												⑦		
						④												⑧		
ランチ																				
ケース打撃 (サインあり) (投手7人/各6打者)																				
個別練習 I																				
打撃 (MG)				内野守備				外野守備												
長坂	島田	熊谷	遠藤	コーチ指示				小野寺	佐藤輝											
個別練習 II																				
打撃 (MG)				内野守備				外野守備				やるかもデス。								
コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示				検討中								
【強化コンディショニング】 体幹トレーニング：B2 + D2 (ドーム)																				
ウェイトトレーニング																				
肩トレーニング																				

2022・2・16 沖縄春季キャンプ 第4クール 2日目 投手20名

投手															○:1日キャプテン				
石井	浜地	渡辺	小野	湯浅	小川	村上	岩崎	西勇	岩貞	馬場	藤浪	秋山	伊藤将	鈴木	及川	アルカンタラ	桐敷	ンケル	青柳
69	36	128	98	65	66	41	13	16	17	18	19	21	27	28	37	44	47	49	50
10:00 W-UP (MG)																			
(SG移動)																			
CB (SG)																			
投内連係(コーチ指示)																			
(登板準備)							P回り												
ケース打撃 (各6打者)							ランチ												
打撃練習:バント/バスター/ティー打撃																			
【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																			
ウェイトトレーニング ストレッチ																			