

2022・2・17 沖縄春季キャンプ 第4クール 3日目 野手18名

野手												○:1日キャプテン					
マ	ロ	梅	坂	長	糸	糸	木	熊	小	遠	高	大	近	佐	江	島	小
ル	ハ	野	本	坂	井	原	浪	谷	幡	藤	寺	山	本	藤	越	田	野
テ	ス																
31	24	2	12	57	7	33	0	4	38	45	67	3	5	8	25	53	97
早出特打：25・38・45																	
W-UP (MG)																	
スパイク走																	
ベースランニング (ホームスライディング)																	
CB																	
投内連係 (投手7名)																	
部門別守備練習																	
特打	ランチ																
個別練習	BT回り																
	守備練習			打撃練習 (MG)				室内打撃 (ドーム)									
	室内打撃 (ドーム)			守備練習				打撃練習 (MG)									
	打撃練習 (MG)			室内打撃 (ドーム)				守備練習									
	アメリカンノック																
個別練習																	
打撃 (MG)						内野守備				外野守備				確率高いデス。			
梅野						江越				高寺				小野寺			
						コーチ指示				コーチ指示				検討中			
【強化ランニング】 5m・10m・15m・20mシャトルラン x 5本 (ドーム)																	
ウェイトトレーニング																	
肩トレーニング																	

10:00

2022・2・17 沖縄春季キャンプ 第4クール 3日目 投手20名

投手													○:1日キャプテン						
西	岩	秋	ガ	青	鈴	桐	岩	馬	藤	伊	浜	及	村	アル	湯	小	石	小	渡
勇	貞	山	ケ	柳	木	敷	崎	場	浪	藤	地	川	上	カン	浅	川	井	野	辺
			ル							将				タ					
16	17	21	49	50	28	47	13	18	19	27	36	37	41	44	65	66	69	98	128
W-UP													(MG)						
スパイク走																			
(MG)						(SG移動)													
CB						CB													
投内連係						投内連係													
P回り																			
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																			

10:00