

2022・2・19 沖縄春季キャンプ 第5クール 1日目 野手18名

残留メンバー		ゲームメンバー															
マ	糸	梅	糸	坂	長	木	大	熊	佐	小	遠	高	近	口	江	島	小
ル	井	野	原	本	坂	浪	山	谷	藤	幡	藤	寺	本	ハ	越	田	野
テ									輝					ス			寺
31	7	2	33	12	57	0	3	4	8	38	45	67	5	24	25	53	97
<b>早出BT：4・45・67 (宜野座)</b>																	
9:30	W-UP																
10:00	BT回り																
				①													⑦
				②													⑧
				③													⑨
				④													
				⑤													
				⑥													
ランチ																	
シート打撃 (投手:16・49)		<b>【再出発 11:50】</b>															(金武)
		セカンドアップ															12:20
		シートノック															12:30
		13:00															
個別練習		練習試合 vs Eagles															
		一	二	三	四	五	六	七	八	九							
		近本	木浪	大山	佐藤	口ハス	小野寺	島田	坂本	熊谷	8	6	5	9	7	3	D
(宜野座へ移動)																	
個別練習																	
<b>【強化コンディショニング】 40m加速走 x 6本 / 体幹:D1</b> (ドーム)																	
ウエイトトレーニング ストレッチ																	

2022・2・19 沖縄春季キャンプ 第5クール 1日目 投手20名

ゲームメンバー				残留メンバー															
秋山	藤浪	岩貞	及川	小野	湯浅	西勇	ガ ン ケ ル	馬場	伊藤将	鈴木	浜地	村上	桐敷	青柳	小川	石井	渡辺	岩崎	アル カン タ ラ
21	19	17	37	98	65	16	49	18	27	28	36	41	47	50	66	69	128	13	44
W-UP (MG)																			
(サブG移動)																			
CB (SG)																			
投内連係																			
ランニング 体幹：A+F2 肩：C2+肘2 ドリル：股関節Ex				(シート登板準備)		P回り													
						打撃練習：ティー/バント/バスター													
				シート打撃		ランチ													
						【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													
ランチ																			
【再出発 11:50】																			
練習試合 vs Eagles																			
(宜野座へ移動)																			
個別/課題練習																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			

9:30