

2022・2・20 沖縄春季キャンプ 第5クール 2日目 野手18名

野手																		
梅野	糸原	坂本	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	マルテ	小幡	遠藤	高寺	近本	糸井	ロハス	江越	島田	小野寺	
2	33	12	57	0	3	4	8	31	38	45	67	5	7	24	25	53	97	
早出BT : 25・53・67																		
9:30	W-U P (MG)																	
(着替え/準備)																		
10:00	BT回り																	
		①											⑤					
		②											⑥					
		③											⑦					
		④											⑧					
個別練習	ランチ/ゲーム準備																	
	セカンドアップ 12:15~																	
																シートノック		12:25
	練習試合 vs Dragons																	
		一	二	三	四	五	六	七	八	九								
		近本	木浪	マルテ	大山	佐藤輝	糸井	ロハス	坂本	小幡								
		8	4	3	5	9	7	D	2	6								
個別練習																		
打撃 (MG)			ロングティー			捕・内・外野守備			ないかもデス!?									
坂本 遠藤 佐藤輝			熊谷			コーチ指示			検討中									
【強化ランニング】 20・10mシャトル x 各6本																	(ドーム)	
WT																		
ストレッチ																		

2022・2・20 沖縄春季キャンプ 第5クール 2日目 投手20名

ゲームメンバー						投手														
青柳	桐敷	鈴木	渡辺	伊藤将	馬場	小川	石井	西勇	岩貞	藤浪	秋山	浜地	及川	村上	ガンケル	湯浅	小野	岩崎	アルカントラ	
50	47	28	128	27	18	66	69	16	17	19	21	36	37	41	49	65	98	13	44	
ホテル出発 9:30						W-UP (MG)														9:30
10:30						(サブG移動)														
W-UP						CB (SG)														
CB						投内連係/サインプレー (SB)														
投内連係						P回り														
ランニング 肩/体幹/ドリル						【強化コンディショニング】 ランニング 体幹トレーニング ドリル 肩トレーニング														
ランチ																				
ゲーム準備						ランチ														
練習試合 vs Dragons						打撃練習：バント/バスター/ティー打撃														
個別練習						個別練習														
WT ストレッチ																				