

2022・2・23 沖縄春季キャンプ 第6クール 1日目 野手18名

野手																	
梅野	坂本	長坂	木浪	大山	熊谷	佐藤輝	マルテ	糸原	小幡	遠藤	高寺	近本	糸井	ロハス	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
早出BT : 3 8 ・ 4 5 ・ 6 7																	
9:30	W-U P													(MG)			
(着替え/準備)																	
10:00	BT回り																
①						⑤											
②						⑥											
③						⑦											
④						⑧											
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 Carp																	
一	二	三	四	五	六	七	八	九									
近本	糸原	マルテ	佐藤輝	大山	糸井	ロハス	長坂	木浪									
8	4	3	5	7	D	9	2	6									
個別練習																	
打撃 (MG)			ロングティー			捕・内・外野守備			試合の結果次第デス!?								
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 : A2 x 2セット													(ドーム)				
WT																	
ストレッチ																	

2022・2・23 沖縄春季キャンプ 第6クール 1日目 投手20名

ゲームメンバー								投手											
村	岩	小	浜	小	石	湯	及	岩	西	馬	藤	秋	伊	鈴	桐	ガ	青	渡	ア
上	貞	川	地	野	井	浅	川	崎	勇	場	浪	山	藤	木	敷	ン	柳	辺	ル
41	17	66	36	98	69	65	37	13	16	18	19	21	27	28	47	49	50	128	44
ホテル出発 9:30								W-UP (MG)											
10:30								(サブ移動)											
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/ドリルトレーニング 肩トレーニング											
ランチ																			
ゲーム準備								ランチ											
練習試合 vs Carp								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																			

9:30