

2022・2・25 沖縄春季キャンプ 第6クール 3日目 野手18名

野手										○:1日キャプテン							
梅野	坂本	長坂	熊谷	小幡	遠藤	高寺	糸井	口ハス	木浪	大山	マルテ	糸原	近本	佐藤輝	江越	島田	小野寺
2	12	57	4	38	45	67	7	24	0	3	31	33	5	8	25	53	97
早出特打：4・38・67																	
W-UP (MG)																	
スパイク走																	
ベースランニング																	
CB																	
ケース打撃練習 (投手：18・36・37)																	
ランチ																	
BT回り																	
守備練習									打撃練習 (MG)								
打撃練習 (MG)									守備練習								
個別練習																	
打撃				守備				ロングティー				井上デス!?					
坂本 高寺 遠藤 小幡				コーチ指示				コーチ指示				検討中					
【強化ランニング】 プロアジリティー x 6本 (ドーム)																	
ウエイトトレーニング																	
肩トレーニング																	

9:30

2022・2・25 沖縄春季キャンプ 第6クール 3日目 投手20名

		投手																○:1日キャプテン
馬場	及川	岩崎	西勇	岩貞	藤浪	秋山	伊藤将	鈴木	村上	桐敷	ガンケル	青柳	湯浅	小川	石井	小野	渡辺	アルカンタラ
18	36	13	16	17	19	21	27	28	41	47	49	50	65	66	69	98	128	44
		W-UP (MG)																
		スパイク走																
(MG)		(SG移動)																
CB		CB																
ケース打撃		投内関係																
		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																

9:30