

# 2023・2・1 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (16名)</b> 捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山 内野：00山本・26北條・44戸井・45遠藤・67高寺 外野：1森下・40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田・121野口	
ウォーミングアップ	
スパイク走	
ベースランニング	
CB・ペッパー	
【投内連携】	
シートノック	
【全員ノック】 A：00・26・43・60 B：44・45・67 C：40・58・61・121	
強化ラン	
ランチ	
【BT回り】 A班：44・67・40・43 (58)・60・61・121 B班：57・59・68・95 00・26・45	
【個別】 打撃：26・57・61・67 守備内野：00・45 守備捕手：59・68・95 守備外野：43・60	
ウェイトトレーニング/ストレッチ	

## 投手スケジュール

<b>投手 (17名)</b> 18馬場・20森木・21秋山・28鈴木・29高橋・30門別・34二保 37及川・48茨木・50富田・56小林・66小川・92渡邊・124望月 125伊藤稜・127川原・130佐藤蓮		
ウォーミングアップ		
スパイク走		
ベースランニング		
CB・ペッパー(サブG)		
【投内連携】 メインG：28・34・127・130      サブG：18・21・50・56・92		
【P回り】 肩：カフ1+肘1 体幹：A1+C2 ドリル：バウンディング ランニング		
ランチ		
【バント・バスター・バッティング】		
【強化A】	【強化B】	【強化C】
28・127・130	18・21・34・56・92	30・37・48・50
【個別】		
ウェイトトレーニング/ストレッチ		

10:00

10:45

11:00