

# 2023・2・4 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (16名)</b>			<b>早出</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			10:00
スパイク走			
ベースランニング			
CB・ペッパー			
バントシフト			
シートノック			
BPBT (56・18・130・127)			
ランチ			11:00
【BT回り】			
A班 40・43・58 61・121	B班 00・26・44 45・67	C班 57・59・60 68・95	
【個別】			
特打：26・45・60・61		守備内野：00・67	
守備捕手：57・59・68・95		守備外野：43	
【ピラティス】 00・1・26・40 57・59・61・121	【ショートゲーム】 43・44・45・58 60・67・68・95		
ウエイトトレーニング/ストレッチ			

『1を大事に！』

## 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	
メインG(18・21・28・30・34・48・50・56・92・127・130) CB・サインプレー	
BP(メインG) 56・18・130・127	【P回り】 肩：カフ2+肘2 体幹：E1+F2 ドリル：MBスロー ランニング
ランチ	
【ティー打撃】	
【ピラティス】 18・20・21・29・34 56・66・92・124・125	【強化】 28・30・37・48 50・127・130
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くあれ！！』