

2023・2・6 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名) 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		早出 打：67・68 守：45・60
ウォーミングアップ		
スパイク走		
CB		
シートノック		
シートBT (34・28・50・130)		
ランチ		
【BT回り】		
A班 40・43・58・60	B班 00・26・44・45・67	C班 57・59・68・95
【個別】		
特打：26・45・59・68	守備内野：67	
守備捕手：	守備外野：	
【ピラティス】 00・1・26・40 44・57・58・59	【ショートゲーム】 43・45・60・61 67・68・95・121	
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

投手 (17名) 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	
CB	
メインG シートBT 34・28・50・130	サブG 投内連携 【P回り】 肩：カフ1+肘1 体幹：A2+C1 ドリル：ステップ① ランニング
ランチ	
【バント練習】	
【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	

10:00

『球際に強くあれ！！』

2023・2・6 春季キャンプ(具志川) ※雨天時

野手スケジュール

野手 (16名)		
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山		早出 打：67・68 守：45・60
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		
スタート練習		
CB		
投内連携・バントシフト		
シートノック (内野のみ)		
ランチ		
【BT回り】+強化体幹		
A班 40・43・58・60	B班 00・26・44・45・67	C班 57・59・68・95
【個別】		
特打：26・45・59・68		守備内野：67
守備捕手：		守備外野：
【ピラティス】 00・1・26・40 44・57・58・59	【ショートゲーム】 43・45・60・61 67・68・95・121	
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

投手 (17名)	
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	
CB	
投内連携・バントシフト ※コーチ指示	サイドゴロ捕
【P回り】 肩：カフ1+肘1 体幹：A2+C1 ドリル：ステップ① ランニング	
ランチ	
【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！！』

10:00