

2023・2・11 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	
ウォーミングアップ	具志川残留組 58・61・121
【BT回り】 ① 68・59 ④ 45・67 ② 57・95 ⑤ 44・43 ③ 00・26 ⑥ 60・1・40	
準備	
移動	ウォーミングアップ
ランチ	【BT】
【紅白戦：6イニング】	BPBT：58 (BP：21)
	コーチ指示
シートノック	
【紅白戦：4イニング】	
【個別】	
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		
8:40 9:10	ウォーミングアップ	具志川残留組 20・21・28・29・37 50・56・66・124・125
	CB	
	体幹：A1+C2 ドリル：バウンディング 肩：カフ1+肘1 ランニング	
10:00	準備	ウォーミングアップ
10:15	移動	CB
12:00	ランチ	投内連携
	【紅白戦：6イニング】 18③・34②・92①	BP：21
		【P回り】 体幹：A1+C2 ドリル：バウンディング 肩：カフ1+肘1 ランニング
	シートノック	ランチ
	【紅白戦：4イニング】 127③・130①	【脳トレ】
【ティー打撃】		
【強化】コーチ指示		
【個別】		
ウエイトトレーニング/ストレッチ		

『球際に強くあれ！！』