

# 2023・2・12 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	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	
ランチ	【BT】
セカンドアップ	
シートノック	
【紅白戦：9イニング】	
【個別】	コーチ指示
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		
8:40 9:10	ウォーミングアップ	具志川残留組 18・20・21・29・30・34・37 48・66・92・124・125・127・130
	CB	
	体幹：B1+D2 ドリル：MBスクワット 肩：スキャ1 ランニング	
	準備	
10:00 10:15	移動	ウォーミングアップ
	ランチ	CB
	試合準備	投内連携
11:55 12:30	【紅白戦：9イニング】 56②・28①・50①	【P回り】 体幹：B1+D2 ドリル：MBスクワット 肩：スキャ1 ランニング
		ランチ
		バント ロングティー
		【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！！』