

2023・2・15 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (14名) 捕手：57長坂・59藤田・95片山 内野：00山本・26北條・44戸井・45遠藤・67高寺 外野：40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田 121野口	早出 打：45・60 バント：40・44
ウォーミングアップ	
スパイク走	
ペッパー・CB	
投内連携・バントシフト (18・34・56・92)	
シートノック	
部門別守備	
強化ラン	
ランチ	
【BT回り】	
40・58	打 バント 走 守 守 TEE
43・60	TEE 打 バント 走 守 守
44・45	守 TEE 打 バント 走 守
00・26	守 守 TEE 打 バント 走
57・67	走 守 守 TEE 打 バント
59・95	バント 走 守 守 TEE 打
【個別】	
特打：00・26・43・57	守備内野：45・67
守備捕手：59・95	守備外野：60
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		
10:00		
ウォーミングアップ		
スパイク走		
<table border="1"> <tr> <td> メインG 18・34・56・92 CB 投内連携・バントシフト </td> <td> サブG 21・28・30・37・48・50・127 CB 投内連携 </td> </tr> </table>	メインG 18・34・56・92 CB 投内連携・バントシフト	サブG 21・28・30・37・48・50・127 CB 投内連携
メインG 18・34・56・92 CB 投内連携・バントシフト	サブG 21・28・30・37・48・50・127 CB 投内連携	
【P回り】 肩：スキヤ2 体幹：G ドリル：MB壁スロー ランニング		
ランチ		
【脳トレ】		
【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！！』