

2023・2・18 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (14名)		
捕手：39榮枝・57長坂・95片山		早出
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		
ウォーミングアップ		
スパイク走		
ベースランニング		
CB		
投内連携・サインプレー		
シートノック		
部門別守備		
ランチ		
【BT回り】		
A班	B班	C班
39・57	00・26・44	40・43
95	45・67	58・60
【個別】		
特打：39・60・67・95		守備内野：45
守備捕手：		守備外野：43
【ショートゲーム】		
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 (16名)	
18馬場・20森木・21秋山・28鈴木・29高橋・30門別・37及川	
46島本・48茨木・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	
<u>メインG</u>	<u>サブG</u>
21・28・30・37・48	18・20・46・56・92
CB	CB
投内連携・サインプレー	投内連携
牽制練習 (メインG)	
18・21・28・30・37・46・48・56・92・127	
【P回り】	
肩：スキャ1	
体幹：A2+C1	
ドリル：ステップ①	
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ARE！！』

10:00