

2023・2・21 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		
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		
BT：39・67		
チームBT： 40・45・58		
ウォーミングアップ		
スパイク走		
CB		
ランダウンCB		
投内連携・バントシフト・挟殺プレー		
シートノック		
強化ラン		
ランチ		
【BT回り】		
A班	B班	C班
40・43	00・26	39・57
58・60	45・67	95
【個別】		
特打：43・57・60・95		守備内野：45・67
守備捕手：39		守備外野：-
【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 (18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・64岡留・66小川・92渡邊・93岩田	
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	
メインG 30・37・48・64・93・127	サブG 18・20・21・28・46・56・92
CB 投内連携・バントシフト・挟殺プレー	CB 投内連携
【P回り】	
体幹：G	
ドリル：Box Jump	
肩：カフ1+肘1	
ランニング	
ランチ	
【脳トレ】	
【バント・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ARE！！』