

# 2023・2・23 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

|  |
|--|
| <b>野手 (13名)</b><br>捕手：39榮枝・57長坂・95片山<br>内野：00山本・26北條・45遠藤・67高寺<br>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  |
| BT回り   |
| ランチ  |
| セカンドアップ  |
| シートノック   |
| 【Game】<br>1. ( )<br>2. ( )<br>3. ( )<br>4. ( )<br>5. ( )<br>6. ( )<br>7. ( )<br>8. ( )<br>9. ( )     |
| 【個別】<br>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 (18名)</b><br>18馬場・20森木・21秋山・28鈴木・30門別・37及川・村上<br>46島本・48茨木・54加治屋・56小林・64岡留・92渡邊・93岩田<br>124望月・125伊藤稜・127川原・130佐藤蓮 |  |
| 8:50  | ウォーミングアップ  |
|   | CB<br>ゴロ捕<br>体幹・ドリル・肩・ランニング                          |
|   | CB<br>投内連携   |
|   | ランチ  |
| 11:45   | Game準備   |
| 11:55   | Prep   |
| 12:30   | 【Game】<br>41④・54①・92①<br>37①・30①・28①<br>(予)18・93・127 |
|   | 【P回り】<br>体幹：E1+F2<br>ドリル：MBスクワット<br>肩：スキャ1<br>ランニング  |
|   | ランチ  |
|   | 【バント・ティー打撃】  |
|   | 【強化】<br>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！！』