

# 2023・2・25 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (14名)</b>		
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		
ウォーミングアップ		
スパイク走		
CB		
投内連携・バントシフト		
シートノック		
部門別守備		
強化ラン		
ランチ		
ケースBT (BP：28・46・56・93)		
【BT回り】		
A班	B班	C班
40・43	00・26	39・57
58・60	45・67	95
【個別】		
特打：26・58・67・95	守備内野：45	
守備捕手：39・57	守備外野：43・60	
【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

<b>投手 (17名)</b>	
18馬場・20森木・21秋山・28鈴木・30門別・37及川・46島本	
47桐敷・48茨木・56小林・64岡留・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	
<u>メインG</u>	<u>サブG</u>
18・20・21・30・37・48	28・46・47・56・64・92・93・127
CB	CB
投内連携・バントシフト	投内連携
【P回り】	
体幹：A2+C1	
ドリル：ハードル	
肩：スキャ2	
ランニング	
ケースBTBP 28・46・56・93	
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！！』