

2023・2・7 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名)		早出 打：45・60 守：67
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山 内野：00山本・26北條・44戸井・45遠藤・67高寺 外野：1森下・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		
【BT回り】		
A班 40・43・58・60	B班 00・26・44・45・67	C班 57・59・68・95
ランチ		
シートノック		
シートBT (34・92・56・18・130・28・127・50)		
【個別】		
特打：57・60・67・(95)		守備内野：26・45
守備捕手：59・68		守備外野：43
【ピラティス】 43・45・60・61 67・68・95・121	【ショートゲーム】 00・26・40・44 57・58・59	
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	
ウォーミングアップ	
スパイク走	
CB	
投内連携 (サブG)	
【P回り】 肩：スキャ1 体幹：B2+D1 ドリル：ステップ② ランニング	
ランチ	ランチ 【ティー打撃】：30・37・48
メインG シートBT 34・92・56・18 130・28・127・50	
【ピラティス】	【強化】
トレーナー指示	コーチ指示
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

10:00

『球際に強くあれ！！』