

2023・2・19 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (14名)		早出
捕手：39榮枝・57長坂・95片山		BT：39
内野：00山本・26北條・44戸井・45遠藤・67高寺		守備：45
外野：40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田		チームBT：
121野口		40・58・67
ウォーミングアップ		
スパイク走		
ペッパー		
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	ランチBT P：30・37 B：26・45・57	
【BT回り】		
A班	B班	C班
40・43	00・26	39・57
58・60	45・67	95
【個別】		
特打：00・26・43・45		守備内野：67
守備捕手：39・57・95		守備外野：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

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	
メインG 18・46・56・92・127 CB 投内連携・バントシフト・挟殺プレー	サブG 20・21・28・30・37・48 CB 投内連携
【P回り】	
体幹：E2+F1	
ドリル：ステップ②	
肩：カフ2+肘2	
ランニング	
ランチBTBP 30・37 (20球×2)	ランチ
【脳トレ】	
【バント・連ティー】	
【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