

# 2023・2・27 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<p><b>野手 (14名)</b>                  捕手：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：40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田・121野口</p>
ウォーミングアップ
スパイク走
<p>【BT回り】                  コーチ指示</p>
投内連携・バントシフト
シートノック
連帯歩調
－ 手締め －

『 1を大事に！ 』

## 投手スケジュール

<p><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</p>
ウォーミングアップ
スパイク走
CB (サブG)
<p>サブG                  21・37・46・47・56・64・92・93・127                  投内連携</p>
<p>メインG                  18・20・28・30・48                  投内連携・バントシフト</p>
<p>【P回り】                  体幹：200回                  ドリル：股関節Ex                  肩：スキャ1                  ランニング</p>
連帯歩調
－ 手締め －

『 球際に強くARE！！ 』