

2023・2・5 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名)		
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山		早出 打：45・59・60 守：43
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		
CB		
投内連携		
バントシフト		
重盗防止・挟殺プレー		
シートノック		
強化ラン		
ランチ		
赤星コーチ：走塁講義		
【BT回り】		
A班 (1)・43・44・58・60	B班 00・26・45・67	C班 57・59・68・95
【個別】		
特打：00・43・67・95	守備内野：45	
守備捕手：59・68	守備外野：58・60	
【ピラティス】	【ショートゲーム】	
43・45・60・61 67・68・95・121	00・26・57・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	
<u>メインG</u> 18・28・127・130・(50) CB・投内連携・バントシフト 重盗防止・挟殺プレー	<u>サブG</u> 20・21・30・34・37・48・56・92 CB・投内連携 (30・48：メイン見学)
【P回り】 肩：スキャ2 体幹：G ドリル：MB壁スロー ランニング	
ランチ	
【ロングT】	
【ピラティス】 28・30・37・48 50・127・130	【強化】 18・21・34 56・92
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くあれ！！』

2023・2・5 春季キャンプ(具志川) ※雨天時

野手スケジュール

野手 (16名)		
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山		早出 打：45・59・60 守：43
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		
スタート練習		
CB		
投内連携		
バントシフト		
重盗防止・挟殺プレー		
シートノック (内野のみ)		
内外野ノック		
ランチ		
赤星コーチ：走塁講義		
【BT回り】+強化ラン		
A班 (1)・43・44・58・60	B班 00・26・45・67	C班 57・59・68・95
【個別】		
特打：00・43・67・95	守備内野：45	
守備捕手：59・68	守備外野：58・60	
【ピラティス】 43・45・60・61 67・68・95・121	【ショートゲーム】 00・26・57・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	
CB	
投内連携・バントシフト 重盗防止・挟殺プレー 18・28・127・130・(50)	サイドゴロ捕
【P回り】 肩：スキャ2 体幹：G ドリル：MB壁スロー ランニング	
ランチ	
【ロングT】	
【ピラティス】 28・30・37・48 50・127・130	【強化】 18・21・34 56・92
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くあれ！！』