

# 2023・2・10 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (16名)</b>		
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山		<b>早出</b> 打：67・68 守：45
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		
ランニング講習		
スパイク走		
CB		
投内連携 バントシフト 挟殺プレー		
シートノック		
ランチ		
【BT回り】		
A班 1・40・43 58・60	B班 00・26・44 45・67	C班 57・59 68・95
【個別】		
特打：45・59・60・95		守備内野：67
守備捕手：57・68		守備外野：58
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・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	
ランニング講習	
スパイク走	
メインG 30・34・48・56・92 CB・投内連携 バントシフト・挟殺プレー	サブG 18・20・21・28 37・50・127・130 CB・投内連携
【P回り】	
肩：スキャ2 体幹：G ドリル：股関節EX ランニング	
ランチ	
【脳トレ】	
【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	

10:00

『球際に強くあれ！！』

2023・2・10 春季キャンプ(具志川) ※雨天時

野手スケジュール

<b>野手 (16名)</b>		
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山		<b>早出</b> 打：67・68 守：45
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		
ランニング講習		
スタート練習		
CB		
投内連携 バントシフト		
シートノック形式		
ランチ		
【BT回り】		
A班 1・40・43 58・60	B班 00・26・44 45・67	C班 57・59 68・95
【個別】		
特打：45・59・60・95		守備内野：67
守備捕手：57・68		守備外野：58
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・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	
ランニング講習	
CB	
30・34・48・56・92 投内連携 バントシフト	サイドゴロ捕
【P回り】	
肩：スキャ2 体幹：G ドリル：股関節EX ランニング	
ランチ	
【脳トレ】	
【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	

10:00

『球際に強くあれ！！』