

# 2023・2・16 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (17名)</b> 捕手：39榮枝・57長坂・95片山 内野：00山本・4熊谷・26北條・44戸井・45遠藤・62植田・67高寺 外野：32井上・40井坪・43高濱・58前川・60小野寺・61豊田・121野口
読谷球場移動
ウォーミングアップ (サブG)
BT回り
シートノック
ランチ
【Game】
1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( ) 5. ( ) 6. ( ) 7. ( ) 8. ( ) 9. ( )
【個別】
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		
9:30	読谷球場移動 (18・28・34・50・56・92・127)	具志川残留組
10:30	ウォーミングアップ (サブG)	ウォーミングアップ
11:05	CB ゴロ捕 体幹・ドリル・肩 ランニング	スパイク走
		CB
		投内連携
	ランチ	【P回り】 体幹：B2+D1 ドリル：シャッフル 肩：カフ1+肘1 ランニング
12:10	Game準備 Prep	
13:00	【Game】	
		【脳トレ】
		【バント・ティー打撃】
		【強化】 アメリカン・内野ゴロ捕・体幹Ex
		【個別】
	ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くARE！！』