

2023・2・20 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名) 捕手：39榮枝・57長坂・95片山 内野：00山本・26北條・44戸井・45遠藤・62植田・67高寺 外野：9高山・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

投手 (18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・64岡留・66小川・92渡邊・93岩田 124望月・125伊藤稜・127川原・130佐藤蓮		
9:40	読谷球場移動 18・21・28・46・56 92・93・(予)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：A1+C2 ドリル：股関節Ex 肩：スキャ2 ランニング
12:10	Game準備 Prep	
13:00	【Game】	
		メインG 【ロングティー】 30・37・48・64
		【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！！』