

2023・2・26 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (14名) 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	早出 チームBT：40・67 守備：45
ウォーミングアップ	
スパイク走	
ベースランニング	
CB	
投内連携・バントシフト	
シートノック	
ランチ	
シートBT (P：21・92・21・18・30・18×各5打者)	
【BT回り】	
A班 00・26・45・60・67	B班 40・43・58・59・68
【個別】	
特打：00・43・45・60	守備内野：26・67
守備捕手：59・68	守備外野：58
【ショートゲーム】	
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・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	
ウォーミングアップ	
スパイク走	
メインG 28・47・64・93・127 CB 投内連携・バントシフト	サブG 18・20・21・30・37 46・48・56・92 CB 投内連携
【P回り】	
シートBT (P：21・92・21・18・30・18 ×各5打者)	体幹：G ドリル：ミニハードル 肩：カフ1+肘1 ランニング
ランチ	
【脳トレ】	
【バント】	
【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ARE！！』