

2023・2・2 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 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	早出	打：45・59 内：26 外：61
ウォーミングアップ		
スパイク走		
ベースランニング		
CB・ペッパー		
【投内連携】		
シートノック		
【全員ノック】		
A：00・26・43・60 B：44・45・67 C：40・58・61・121		
強化ラン		
ランチ：特打 (BP：34・28・127)		
【BT回り】		
A班：44・67・40・43 (58)・60・61・121		
B班：57・59・68・95 00・26・45		
【個別】		
打撃：00・43・60・95 守備内野：45・67 守備捕手：57・59・68 守備外野：61		
ウェイトトレーニング/ストレッチ		

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	
10:00	ウォーミングアップ	
	スパイク走	
	ベースランニング	
10:45	CB・ペッパー(サブG)	
11:00	【投内連携】	
	メインG：30・48・50・56・92 サブG：18・28・34・127・130	
	【P回り】	
	肩：スキャ1 体幹：B1+D2 ドリル：MBスクワット ランニング	
	ランチ：BP (34・28・127)	
	ロングT (ドーム室内)	
	【強化A】	【強化B】
	28・127・130	18・21・34・56・92
	【強化C】	
	30・37・48・50	
	【個別】	
	ウェイトトレーニング/ストレッチ	