

2023・2・9 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		
ウォーミングアップ		
スパイク走		
ベースランニング・スチール練習		
CB		
投内連携 バントシフト 挟殺プレー		
シートノック		
ランニング講習 (ドーム室内)		
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：00・26・43・57	守備内野：45	
守備捕手：59・68・95	守備外野：60	
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・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	
スパイク走	
メインG 18・28・50・127・130 CB・投内連携 バントシフト・挟殺プレー	サブG 20・21・30・34・37・48・56・92 CB・投内連携
【P回り】	
肩：カフ2+肘2	
体幹：E2+F1	
ドリル：シャッフル	
ランニング	
ランチ	
【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	

『球際に強くあれ！！』

10:00