

2/1~2/26

(休日3,7,12,17,21)

<参加メンバー>

<b>【投手】</b>
12 石山泰稚
17 清水昇
18 奥川恭伸
19 石川雅規
21 吉村貢司郎
24 星知弥
26 山野太一
28 松本健吾
29 小川泰弘
30 荘司宏太
34 田口麗斗
39 ランバート
41 矢崎拓也
47 高橋奎二
48 金久保優斗
53 長谷川宙輝
58 バウマン
61 宮川哲
013 下川隼佑
018 鈴木康平
<b>【捕手】</b>
2 古賀優大
27 中村悠平
32 松本直樹
93 橋本星哉
<b>【内野手】</b>
00 赤羽由紘
1 山田哲人
7 長岡秀樹
8 茂木栄五郎
13 オスナ
36 西村瑠伊斗
55 村上宗隆
60 武岡龍世
67 伊藤琉偉
<b>【外野手】</b>
0 並木秀尊
3 西川遥輝
4 丸山和郁
25 サンタナ
42 澤井廉
51 濱田太貴
63 増田珠
64 岩田幸宏

41名

<h2 style="margin: 0;">2/13 (木) 浦添キャンプスケジュール</h2>	<span style="font-size: 2em;">☀</span> (球場)
---	---

[野手]							
2	27	32	93	00	1	7	8
13	36	55	60	67	0	3	4
25	42	51	63	64			
<b>アーリー 8:30</b> 打) 32・51・36・67 守) 60・63							
W-UP 9:30							
スパイクチェック							
CB							
シートノック							
投内 (メイン)							
バントシフト (室内)							
BT (メイン) 外野手からBT開始							
ランチ (11:00~14:00)							
<シートBT 13:30>							
A		0.4.42.00.67.13.8.25					
B		36.60.51.63.64.7.3.55					
コンディショニング							
個別練習							

[投手]					
12	19	21	24	28	30
29	34	47	53	39	48
61	018			58	013
17	18	26	41		
8:30					
9:00					
9:30					
<CB※15分間>					
W-UP 9:30					
CB (陸上)		CB (メイン)		CON シート準備	
見学 / P		サイドノック			
		投内 (メイン)			
		バントシフト (室内)			
		11:00			
12:00					
P 12.24.28.48.53.61.018 / BT・バント・Tee					
13:00					
コンディショニング					
ランチ (11:00~14:00)					
個別練習					

<シートBT>  
 18  
 17  
 18  
 26  
 41  
 26  
 41  
 2イニング  
 20球×2セット  
 1イニング  
 15~20球×1セット

特打	特守	
コーチ指示	捕手	コーチ指示
	内野	
	外野	

