

2/1~2/27

(休日4,8,13,17,22)

<参加メンバー>

<p>【投手】</p> <p>11 ケラ 12 石山泰稚 14 高梨裕稔 15 山下 輝 17 清水 昇 19 石川雅規 20 木澤尚文 21 吉村貢司郎 29 小川泰弘 34 田口麗斗 40 市川悠太 44 大西広樹 45 小澤怜史 47 高橋奎二 48 金久保優斗 52 尾仲祐哉 53 長谷川宙輝 54 サイスニード 61 久保拓真 62 竹山日向 63 ピーターズ 99 エスピナル</p>
<p>【捕手】</p> <p>27 中村悠平 32 松本直樹 33 内山壮真 57 古賀優大</p>
<p>【内野手】</p> <p>00 奥村展征 1 山田哲人 6 元山飛優 7 長岡秀樹 13 オスナ 39 宮本 丈 50 北村恵吾 55 村上宗隆 60 武岡龍世 66 三ツ俣大樹 71 赤羽由紘</p>
<p>【外野手】</p> <p>0 並木秀尊 4 丸山和郁 9 塩見泰隆 23 青木宣親 25 サンタナ</p>

# 2/7 (火) 浦添キャンプスケジュール①

[野手]		[投手]	
32	27 1 13 50 66 0 4	47 53	11 61 12 14 19 15
33	71 00 6 7 39 9 23	52 40	21 63 20 29 34 17
57	55 60 25	62	45 99 48 44
早出 (33・6・7・39(外)4)			
W-UP (室内)		W-UP (室内)	
CB		CB(メイン) CB(陸上)	
シートブック			
投内 (メイン)	外野守備	CON	投内
バントシフト (室内)	BT	BP準備	バントシフト
BT (BP12:00~)		BP/C	P
ランチ		47 } 32	コンディショニング
1ヶ所BT		53 } 57	
個別・WT		47 } 33	・
【特打】 (一)		52 } 32	ランチ
【特守】 捕 (コーチ指示)		40 } 57	・
内 (コーチ指示)		62 } BC	WT
外 (O)		BP } BC	
		62 } BC	
		各5分×2	



TEAM SWALLOWS 2023

2/1~2/27

(休日4,8,13,17,22)

<参加メンバー>

【投手】
11 ケラ
12 石山泰稚
14 高梨裕稔
15 山下 輝
17 清水 昇
19 石川雅規
20 木澤尚文
21 吉村貢司郎
29 小川泰弘
34 田口麗斗
40 市川悠太
44 大西広樹
45 小澤怜史
47 高橋奎二
48 金久保優斗
52 尾仲祐哉
53 長谷川宙輝
54 サイスニード
61 久保拓真
62 竹山日向
63 ピーターズ
99 エスピナル
【捕手】
27 中村悠平
32 松本直樹
33 内山壮真
57 古賀優大
【内野手】
00 奥村展征
1 山田哲人
6 元山飛優
7 長岡秀樹
13 オスナ
39 宮本 丈
50 北村恵吾
55 村上宗隆
60 武岡龍世
66 三ツ俣大樹
71 赤羽由紘
【外野手】
0 並木秀尊
4 丸山和郁
9 塩見泰隆
23 青木宣親
25 サンタナ

## 2/7 (火) 浦添キャンプスケジュール②

[野手]							
27	32	1	13	50	66	0	4
33	57	71	00	6	7	9	23
		39	55	66		25	
早出 (33・6・7・39(外)4)							
W-UP (室内)							
BT							
CB							
バントシフト (室内)				外野守備			
BT (BP)							
ランチ							
1ヶ所BT							
個別・WT							

【特打】 (ー)

【特守】 捕 (コーチ指示)

内 (コーチ指示)

外 (O)

[投手]							
47	53	61	11	12	14	19	15
52	40	63	21	20	29	34	17
62		99	45	48			44
8:30							
9:30							
10:00							
10:25							
10:40							
11:00							
12:00							
12:30							
13:00							
14:00							
14:45							
15:00							
16:00							

W-UP (室内)

CB (陸上)

コンディショニング

P

BP準備

バントシフト

BP/C

P

コンディショニング

ランチ

WT

各5分×2

