

2024・2・10 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (15名)		
捕手：39榮枝・57長坂・95片山		早出
内野：33糸原・44戸井・45遠藤・52山田・56百崎 67高寺・94原口		BT：40・45
外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田・126福島		内野：44・67
		外野：126
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・サインプレー】		
シートノック		
部門別ノック		
ランチ【特打：45・94 捕手：39】BP：46		
【BT回り】		
A班	40・52・53 56・67	B班 33・44 61・126
		C班 39・43・45 94・95
BT	走塁・バント	守備
守備	BT	走塁・バント
走塁・バント	守備	BT
【個別】		
特打：40・43・53・67		守備内野：44・45
守備捕手：39・95		守備外野：61
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)	
13岩崎・14岩貞・19下村・20森木・21秋山・28鈴木・46島本	
54加治屋・63石黒・66津田・93岩田・122小川・123松原・125伊藤稜	
127川原・129高橋・130佐藤蓮	
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・サインプレー】 <u>メインG</u> 20・28・63・66・123・127	【投内連携】 <u>サブG</u>
【P回り】	
ランニング	
体幹：G	
ドリル：ステップ②	
肩：スキヤ2	
BP：46	
ランチ	
【バント・TBT】	
【強化体幹】	
19・20・28・63・66・93・123・127・130	
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

『球際に強くARE！！GOES ON』

10:00