

2024・2・6 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 内野：33糸原・44戸井・45遠藤・52山田・56百崎・67高寺・94原口 外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田・126福島
ウォーミングアップ
スパイク走
CB
投内連携 バントシフト 重盗防止 挟殺プレー
シートノック
ランチ
【BT回り】1ヶ所 ①21 - 33・94 ②54 - 39・126 ③63 - 40・53 ④93 - 40・61 ⑤127 - 52・43 ⑥28 - 44・61 ⑦130 - 67・95 ⑧20 - 45・56
【個別】 特打：43・53・61・95 守備内野： 守備捕手：39 守備外野：40・126 ランニング講習：33・44・45・52・56・57・67・94
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	
CB	
投内連携・バントシフト 重盗防止・挟殺プレー 20・28・63・66・93・127・130	【投内連携】サブG
【BP (メインG)】 21・54・63・93 127・28・130・20	【P回り】 ランニング講習 体幹：A2+C1 ドリル：MB壁スロー 肩：カフ1+肘1
【ボール強化】 19・63・66・123	【強化体幹】 20・28・93・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』