

2024・2・11 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名) 捕手：39榮枝・57長坂・68中川・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
【BT回り】 ① 39・95 ② 33・94 ③ 45・67 ④ 43・61 ⑤ 53・126 ⑥ 40・44 ⑦ 52・56
準備
移動
ランチ
セカンドアップ
シートノック
【紅白戦：9イニング】
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	
9:00 9:30	ウォーミングアップ
	CB
	【投内連携】
10:30 10:45	【P回り】 ランニング 体幹：A1+C2 ドリル：シャッフル 肩：カフ1+肘1
12:00 12:30	ランチ
	【バント・TBT】
	【強化】アメリカンノック
	19・122・125・129
	【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』