

2024・2・13 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		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：44・45
外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田・126福島		内野：67
		外野：126
ウォーミングアップ		
スパイク走		
CB		
投内連携・サインプレー 重盗防止・挟殺プレー		
シートノック		
部門別ノック		
強化ラン		
ランチ【特打：67・94 捕手：39】BP：14		
【BT回り】		
A班	B班	C班
33・40 44・45	52・53・56 61・126	39・67 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：39・61・67・95		守備内野：33・44・45
守備捕手：		守備外野：40・53
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	
10:00	
ウォーミングアップ	
スパイク走	
CB	
投内連携・サインプレー 重盗防止・挟殺プレー <u>メインG</u>	【投内連携】 <u>サブG</u>
【P回り】 ランニング 体幹：E1+F2 ドリル：立ち幅跳び 肩：カフ2+肘2	
BP：14	
ランチ	
【バント・TBT】	
【強化体幹】	【強化ゴロ捕】
19・63・66・123	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』