

2024・2・16 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名) 捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山 内野：44戸井・45遠藤・52山田・56百崎・67高寺 外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田 一軍：58前川・60小野寺・97野口
読谷球場移動
ウォーミングアップ (サブG)
BT回り
シートノック
ランチ
【Game】 1. () 2. () 3. () 4. () 5. () 6. () 7. () 8. () 9. ()
【個別】
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) 15西純・19下村・20森木・21秋山・28鈴木・48茨木・50富田 63石黒・66津田・93岩田・99ビーズリー・122小川・123松原 125伊藤稜・127川原・129高橋・130佐藤蓮		
9:40	読谷球場移動 (20・48・50・63・66・93・123・130)	具志川残留組
10:35	ウォーミングアップ (サブG)	ウォーミングアップ
11:05	CB ゴロ捕 体幹・ドリル・肩 ランニング	CB
	ランチ	投内連携
12:10	Game準備 Prep	【P回り】 ランニング 体幹：B2+D1 ドリル：MBスクワット 肩：カフ1+肘1
13:00	【Game】 48③・63①・66①・123①・50③ (予備) 20・93・130	ランチ
		【TBT】
		【強化】 ゴロ捕
	【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』