

2024・2・17 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (13名)		
捕手：57長坂・59藤田・68中川・95片山		早出 BT：45・67
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		
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 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		
【BT回り】		
A班	40・43 53・61	B班 44・45・67 C班 52・56 59・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：45・53・59・61		守備内野：44・67
守備捕手：95		守備外野：40
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		
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 重盗防止・挟殺プレー 15・20・93・130	【投内連携】サブG	
【P回り】 ランニング 体幹：A2+C1 ドリル：ハードル 肩：スキャ1		
ランチ		
【バント・TBT】		
【強化ゴロ捕】	【強化体幹】	【投内練習】
20・48・50・93・130	15・19・122・125・129	63・66・123
【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』