

# 2024・2・19 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (13名)</b> 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	<b>早出</b> BT：44・61 内野：45 外野：40
ウォーミングアップ	
スパイク走	
CB	
シートノック	
ケースBT	
ランチ	
【BT回り】	
59	61
95	43
44	40
45	67
53	52
	56
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

<b>投手 (17名)</b> 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	
CB メインG	
【投内連携】 サブG	
【P回り】 ランニング 体幹：G ドリル：MB壁スロー 肩：スキャ2	
ランチ	
【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』

10:00