

2024・2・1 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (15名)		
捕手：39榮枝・57長坂・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		
スパイク走		
ベースランニング		
CB・ペッパー		
【投内連携】		
シートノック		
【全員ノック】		
A班：33・43・53・94 B班：40・45・52・61 C班：44・56・67・126		
ランチ		
【BT回り】		
A班	40・43・53 61・126	B班 44・45・52 56・67
		C班 33・39・57 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：40・45・53・67		守備内野：44
守備捕手：39・57・95		守備外野：43・61
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	
ウォーミングアップ	
スパイク走	
ベースランニング	
CB・ペッパー	
【投内連携】 <u>メインG</u> 20・28・93・127・130	【投内連携】 <u>サブG</u>
【P回り】	
ランニング	
体幹：A1+C2	
ドリル：バウンディング	
肩：カフ1+肘1	
ランチ	
【バント・TBT】	
【強化ゴロ捕】	【強化体幹】
20・28・93・127・130	19・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』

10:00