

2024・2・3 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		早出 打：44・67 内：53・61	
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・サインプレー】			
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・94		守備内野：44・67	
守備捕手：39		ピラティス：43・53・56・57・61・95・126	
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】 <u>メインG</u> 20・28・93・127・130 (見学：19・63・66・123)	【投内連携】 <u>サブG</u>
	【ピラティス】	
	13・14・21・46 54・122・125・129	【P回り】 ランニング 体幹：E1+F2 ドリル：MBスクワット 肩：カフ2+肘2
	19・20・93・123・130	
	28・63・66・127	
	【脳トレ】	
	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』