

2024・2・22 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (17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：25渡邊・32井上・39榮枝・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	具志川残留組
10:00	(15・20・48・63・66・93・123)	ウォーミングアップ
10:35	ウォーミングアップ (サブG)	CB
11:05	CB ゴロ捕 体幹・ドリル・肩 ランニング	投内連携
	ランチ	【P回り】 ランニング 体幹：B1+D2 ドリル：ミニハードル 肩：スキャ1
12:10	Game準備 Prep	
13:00	【Game】 48④・63①・93①・15③ (予備) 20・66・123	
		ランチ
		【バント・TBT】
		【強化ゴロ捕】 19・122・125・129・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』