

2024・2・2 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (15名)		早出 打：39・45 内：67	
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：39・43・44・61		守備内野：45・67	
守備捕手：95		守備外野：40・53	
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> 54・63・66・93・123	【投内連携】 <u>サブG</u>
【P回り】 ランニング 体幹：B1+D2 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】
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』