

2024・2・14 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名)			
捕手：39榮枝・57長坂・68中川・95片山		早出 BT：40・67 内野：44・45	
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			
投内連携・サインプレー 重盗防止・挟殺プレー			
シートノック			
部門別ノック			
強化ラン			
ランチ			
【BT回り】			
A班	33・40 44・45	B班 52・53・56 61・126	C班 39・67 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：33・44・52・126		守備内野：45・67・94	
守備捕手：39・95		守備外野：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	
投内連携・サインプレー 重盗防止・挟殺プレー 28・63・66・123・130	【投内連携】サブG
【P回り】 ランニング 体幹：G ドリル：バウンディング 肩：スキャ2	
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』