

2024・2・25 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

| |
|--|
| 野手 (13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 |
| 東風平球場移動 |
| 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 | | |
| 9:10 | 読谷球場移動 | 具志川残留組 |
| 10:00 | (20・21・50・63・66・93・123・130) | ウォーミングアップ |
| 10:25 | ウォーミングアップ (サブG) | CB |
| 10:55 | 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：B2+D1 ドリル：股関節Ex 肩：カフ1+肘1 |
| 12:00 | Game準備 Prep | |
| 13:00 | 【Game】 21②・50②・123①・66①・130①・20② (予備) 63・93 | |
| | | ランチ |
| | | 【ロングティー】 |
| | | 【強化】 コーチ指示 |
| | | 【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』