

2024・2・26 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			早出 BT：45・67
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・バントシフト			
部門別ノック			
ランチ			
【BT回り】			
A班 40・53・61	B班 44・45・67	C班 52・56・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：45・61・67・95	守備内野：44		
守備捕手：	守備外野：		
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 (18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・65湯浅・66津田・93岩田・99ピースリー・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	
CB	
投内連携・バントシフト 15・48・65・127	【投内連携】サブG
【P回り】 ランニング 体幹：A2+C1 ドリル：立ち幅跳び 肩：スキャ1	
ランチ	
【バント・TBT】	
【強化】	

コーチ指示	
【個別】	
ウエイトトレーニング/ストレッチ	

10:00

『球際に強くARE！！GOES ON』