

# 2024・2・20 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (13名)</b> 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			<b>早出</b> BT：40・45 外野：53
ウォーミングアップ			
スパイク走			
CB			
投内連携・サインプレー			
シートノック			
ケースBT			
強化ラン			
ランチ			
【BT回り】			
A班	40・43 53・61	B班 44・45・67 C班 52・56 59・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：40・43・44・67		守備内野：45	
守備捕手：59・95		守備外野：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

<b>投手 (17名)</b> 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	
ウォーミングアップ	
CB	
投内連携・サインプレー (メインG) 15・20・48・66	投内連携 (サブG)
ケースBT (メインG) 50・63・123	【P回り】 ランニング 体幹：A1+C2 ドリル：ステップ① 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』