

# 2024・2・8 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (15名)</b>			
捕手：39榮枝・57長坂・95片山		<b>早出</b> BT：44・67 外野：53・61	
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】			
シートノック			
部門別ノック			
ランチ【特打：43・45・61】BP：66・123			
【BT回り】			
A班	40・52・53 56・67	B班 33・44 94・126	C班 39・43・45 61・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・44・45・95		守備内野：67・94	
守備捕手：		守備外野：40・126	
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>	
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】 <u>メインG</u> 20・28・63・66・93・123・127	【投内連携】 <u>サブG</u>
【P回り】 ランニング：20mハーフガス 体幹：E2+F1 ドリル：ステップ① 肩：カフ2+肘2	
BP：66・123	
ランチ	
【バント・TBT】	
【強化体幹】	【強化ゴロ捕】
20・28・93・127・130	19・63・66・123
【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』