

# 2024・2・24 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 内野：44
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 重盗防止・挟殺プレー		
シートノック		
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：40・44・61・67	守備内野：45	
守備捕手：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 (18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・65湯浅・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	
スパイク走	
CB	
投内連携・サインプレー 重盗防止・挟殺プレー 15・20・48・63・66・93	【投内連携】サブG
【P回り】 ランニング 体幹：G ドリル：シャッフル 肩：スキャ2	
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』