

2024・2・27 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：44・45・67
ウォーミングアップ		
【BT回り】		
57	53	
95	61	
44	40	
52	45	
	67	
CB		
投内連携		
シートノック		
連帯歩調		
－ 手締め －		

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 (サブG)	
	【P回り】 ランニング 体幹：200回 ドリル：バウンディング 肩：スキャ1
投内連携 メインG 20・63・66・123	
連帯歩調	
－ 手締め －	

10:00

『1を大事に！』

『球際に強くARE！！GOES ON』