

2024・2・4 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (15名)			早出
捕手：39榮枝・57長坂・95片山			内野：33・44
内野：33糸原・44戸井・45遠藤・52山田・56百崎			外野：40・53
67高寺・94原口			61・126
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			
走塁練習			
CB・ペッパー			
シートノック			
部門別ノック			
ランチ			
【BT回り】			
A班	40・43・53 61・126	B班	44(・45)・52 56・67
		C班	33・39・57 94・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	
【野球教室】			
【ピラティス】			
39・40・44・52・56・67・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

	投手 (17名)
	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
10:00	ウォーミングアップ
	スパイク走
	走塁練習
	CB <u>メイン</u> G
	【投内連携】 <u>サブ</u> G
13:00	【ピラティス】
	19・63・66・122・123・125・129
14:00	20・28・54・93・127・130
15:00	【野球教室】
16:30	【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』