

# 2024・2・7 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (15名)</b>			<b>早出</b>
捕手：39榮枝・57長坂・95片山			BT：39・53
内野：33糸原・44戸井・45遠藤・52山田・56百崎			内野：44・45・52
67高寺・94原口			56・67
外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田・126福島			外野：40・126
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】			
シートノック			
【ゲームノック】 20・28・63・66			
ランチ			
【BT回り】			
A班	40・43・53 61・126	B班	45・52 56・67
		C班	33・39・44 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	
【個別】			
特打：33・94		守備内野：44・45・67	
ランニング講習：39・40・43・53・61・95・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	
10:00	
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】 <u>メインG</u> 13・14・21・46・54	【投内連携】 <u>サブG</u>
【ゲームノック】 20・28・63・66	【P回り】 ランニング講習 体幹：B2+D1 ドリル：ミニハードル 肩：スキャ1
ランチ	
【バント・TBT】	
【強化体幹】 19・63・66・123	【ボール強化】 20・28・93・127・130
【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』