

2024・2・12 春季キャンプ(具志川)

野手スケジュール

野手 (16名)									
捕手：39榮枝・57長坂・68中川・95片山									
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									
【BT回り】									
① 39・95		⑤ 53・126							
② 33・94		⑥ 40・44							
③ 45・67		⑦ 52・56							
④ 43・61									
準備									
移動									
ランチ									
セカンドアップ									
シートノック									
【紅白戦：7イニング】									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
白	佐藤輝 熊谷 5	前川 9	野口 7	中野 高寺 4	大山 渡邊 3	梅野 藤田 2	近本 福島 8	小幡 百崎 6	ノイジー 井坪 DH
紅	森下 9	原口 高濱 片山 3	小野寺 島田 8	糸原 遠藤 5	井上 7	植田 戸井 4	木浪 山田 6	坂本 榮枝 2	ミエセス 豊田 DH
【個別】									
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	
9:00	ウォーミングアップ
9:30	CB
	【投内連携】
10:30	準備
10:45	移動
	ランチ
	試合準備
12:00	【紅白戦：7イニング】
12:30	
	【P回り】 ランニング 体幹：B1+D2 ドリル：股関節Ex 肩：スキャ1
	ランチ
	【バント・TBT】
	【強化ゴロ捕】
	19・122・125・129
	【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』