

# 2024・2・23 春季キャンプ(具志川)

## 野手スケジュール

<b>野手 (13名)</b>		<b>早出</b>
捕手：57長坂・(59藤田)・68中川・95片山		BT：44・67
内野：44戸井・45遠藤・52山田・56百崎・67高寺		内野：45
外野：40井坪・43高濱・53島田・61豊田		外野：40
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・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：45・53・95	守備内野：44・67	
守備捕手：	守備外野：40・61	
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>	
15西純・19下村・20森木・21秋山・28鈴木・48茨木・50富田 63石黒・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 21・50・123・130	【投内連携】サブG
【P回り】 ランニング 体幹：E1+F2 ドリル：ステップ② 肩：カフ2+肘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	

『球際に強くARE！！GOES ON』

10:00