

# 2024年 奄美大島 春季キャンプ

2月20日 (火)

ユニフォーム: **ホーム**



野手				投手			リハビリ				
A	B	C	D	A	B	C	投手	野手			
0 6 8 9 10 29 37 51 66 100 116 125 130 133 144 193				14 17 26 54 122			36 48 56 111		101 102 106 108 110	22 24 30 35 40 105	33 60 103
M=メイングラウンド IN=室内練習場 B=ブルペン SB=サブグラウンド MSB=ミニサブ TF=陸上競技場 WT=ウエイトルーム											
8:15 早出W-up (M)											
8:30 早出練習 守備: 125 193 WT: 6 66 116 133 144											
9:25 集合 (M)											
9:30 W-UP (M)											
9:50 着替え・CB				CB (M)							
10:00 投内連携・シートノック(M)				投内連携(M) 54 102 106 110 122		PFP (SB)		AR指示		AR指示	
10:40 BT設営											
11:00 BT				ピッチング(B) 14 48 36 111 101 108 24							
12:15 手締め @マウンド											
捕手: セカンドスロー (撮影あり) 守備: 9 51				コンディショニング EX・RUN ランチ			AR指示		AR指示		
練習後スタッフMTG											
16:00 完全撤収・球場荷物出し締め切り											
B班キャンプメンバー											
捕手	10戸柱 29伊藤 66上甲 116丸鬼 130近藤			投手	14石田健 17三嶋 22入江 24吉野 26濱口 30三浦 35橋本						
内野手	6森 9大和 51宮崎 100蓮 125小笠原 133粟飯原 144小深田 193高見澤				36森下 40松本 48京山 54石田裕 56高田 101草野 102清水						
外野手	0大田 8神里 33武田 37楠本 103 村川				105Moron 106渡辺 108今野 110Martinez 111堀岡 122庄司						

