

2/1~2/28

# 2024 浦添キャンプスケジュール

(休日5,9,14,19,22,26)

## 2/13 (火)

<参加メンバー>

<b>【投手】</b>	
12	石山泰稚
17	清水昇
18	奥川恭伸
19	石川雅規
20	木澤尚文
21	吉村貢司郎
26	山野太一
28	松本健吾
29	小川泰弘
34	田口麗斗
37	ロドリゲス
39	エスパーダ
43	山本大貴
44	大西広樹
45	小澤怜史
47	高橋奎二
49	嘉弥真新也
54	サイスニード
58	阪口皓亮
61	宮川 哲
99	ヤフーレ
015	沼田翔平
<b>【捕手】</b>	
27	中村悠平
32	松本直樹
33	内山壮真
023	橋本星哉
<b>【内野手】</b>	
00	赤羽由紘
1	山田哲人
7	長岡秀樹
10	宮本 丈
13	オスナ
38	北村拓己
50	北村恵吾
55	村上宗隆
60	武岡龍世
63	増田 珠
<b>【外野手】</b>	
0	並木秀尊
3	西川遥輝
4	丸山和郁
9	塩見泰隆
23	青木宣親
25	サンタナ
51	濱田太貴

43名

【野手】				【投手】																																							
27	32	33	00	1	7	10	55	45	44	19	21	26	28	12	17																												
13	38	50	60	63	0	3		20	18	29	37	39	43	61	54																												
4	9	23	25	51			023			47	49	015		58	99																												
早出なし				8:30				W-UP (室内)				トレイナラー指示																															
W-UP (レフト)				9:30				CON				(メイン) CB (陸上)																															
CB				10:00				LiveBP 準備				P																															
シートブック				11:00				12:00~				バン																															
BT (2カ所)				12:00				5分 × 2 set				ティー																															
LiveBP 12:00~ 5分 × 2set				13:00				20				ランチ																															
<table border="0"> <tr> <td>45</td><td>23</td><td>25</td><td>32</td> <td>20</td><td>13</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>44</td><td></td><td></td><td></td> <td>18</td><td>51</td><td>0</td> </tr> <tr> <td>45</td><td>4</td><td>38</td><td></td> <td>20</td><td>7</td><td>00</td> </tr> <tr> <td>44</td><td>60</td><td>63</td><td></td> <td>18</td><td>50</td><td>33</td> </tr> </table>				45	23	25	32	20	13	10	44				18	51	0	45	4	38		20	7	00	44	60	63		18	50	33	14:00				CON				50m 1.5往復 × 10			
45	23	25	32	20	13	10																																					
44				18	51	0																																					
45	4	38		20	7	00																																					
44	60	63		18	50	33																																					
ランチ				15:00				W・T																																			
【特打】 (メイン) 3・27・32・33				16:00				個別・WT																																			
(室内) 4・7・00・0																																											
60・50・51・63																																											
【特守】 1・10																																											



TEAM SWALLOWS 2024