



2017年 2月1日 春季石垣キャンプ 練習メニュー

野手メンバー

捕手 22田村・24吉田・45宗接・53江村
 内野手 5ダフィー・7鈴木・8中村・13平沢・32高濱
 37三木・42パラデス・44井上・50大嶺翔
 外野手 00柴田・3角中・61三家・65加藤・66岡田・69肘井・122菅原

投手メンバー

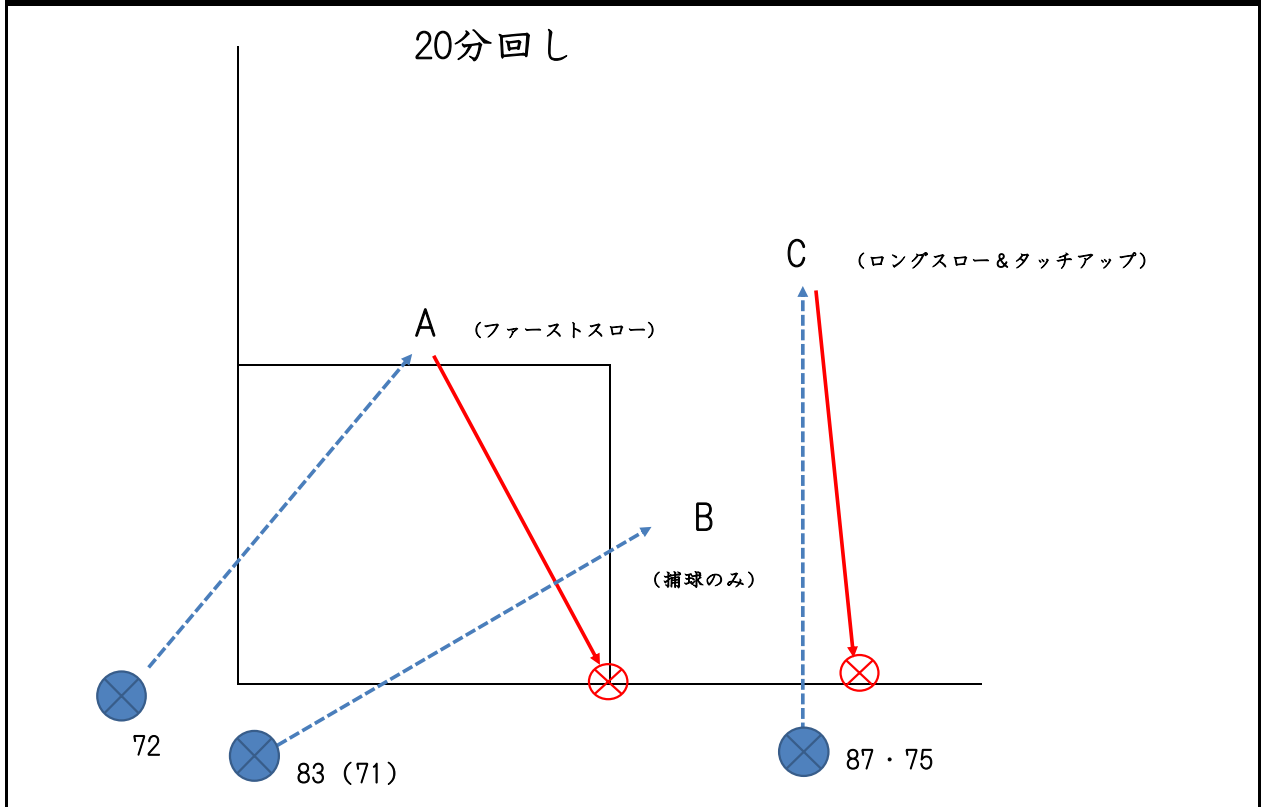
11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井
 18藤岡・19唐川・21内・23酒居・28松永・29西野
 30大嶺祐・33南・34土肥・36有吉・47田中靖
 48宮崎・49チェン・52益田・58高野・64二木

野手練習メニュー

投手練習メニュー

| | | 11・12・14・16・19・21・28・29 33・34・36・47・48・49・52・58 | 15・18 23・30 64 | | | | | | | | | | |
|------------|---|--|----------------------|--|------------|---|-------|---|-------|---|---------|----|--|
| 10:00 | W-UP(強化含む) | 10:00 W-UP | | | | | | | | | | | |
| 11:15 | 着替え | サブへ移動 | メイン | | | | | | | | | | |
| 11:30 | CB | CB・ベッパ | CB | | | | | | | | | | |
| 11:50 | 投内連携(外野手は1箇所ノック) | ピッチング(牽制) | 投内 | | | | | | | | | | |
| 12:20 | 三箇所ノック(捕手はブルペン)※詳細は別紙参照 | 投内連携 | ピッチング (牽制) | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ランチ(打撃:5・42) | T打 | T打 | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 打撃廻り | 個別 | 個別 | | | | | | | | | | |
| | 7・8・50 打→バント→守→守→守→T | ランチ | | | | | | | | | | | |
| | 00・3・66 T→打→バント→守→守→守 | 11・12・16 19・29 | 15・18・23 30・64 | | | | | | | | | | |
| | 32・44・65 守→T→打→バント→守→守 | 14・21・28 33・52 | 34・36・47 48・49・58 | | | | | | | | | | |
| | 22・69・122 守→守→T→打→バント→守 | | | | | | | | | | | | |
| | 13・37・61 守→守→守→T→打→バント | ノック サーキット | | | | | | | | | | | |
| | 24・45・53 バント→守→守→守→T→打 | サーキット ノック | | | | | | | | | | | |
| | 個別 | ランニング | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">打撃</th> <th colspan="2">守備</th> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">8・13・44・65</td> <td style="text-align: center;">捕</td> <td style="text-align: center;">コーチ指示</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">内</td> <td style="text-align: center;">37・50</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">外</td> <td style="text-align: center;">122+希望者</td> </tr> </table> | 打撃 | 守備 | | 8・13・44・65 | 捕 | コーチ指示 | 内 | 37・50 | 外 | 122+希望者 | 個別 | |
| 打撃 | 守備 | | | | | | | | | | | | |
| 8・13・44・65 | 捕 | コーチ指示 | | | | | | | | | | | |
| | 内 | 37・50 | | | | | | | | | | | |
| | 外 | 122+希望者 | | | | | | | | | | | |

3箇所ノック



| | |
|---|----------------|
| A | 00・13・44・69 |
| B | 7・32・50・61・122 |
| C | 3・8・37・65・66 |



2017年 2月1日 春季石垣キャンプ 雨天練習メニュー

野手メンバー

投手メンバー

捕手 22田村・24吉田・45宗接・53江村
 内野手 5ダフィー・7鈴木・8中村・13平沢・32高濱
 37三木・42パラデス・44井上・50大嶺翔
 外野手 00柴田・3角中・61三家・65加藤・66岡田・69肘井・122菅原

11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井
 18藤岡・19唐川・21内・23酒居・28松永・29西野
 30大嶺祐・33南・34土肥・36有吉・47田中靖
 48宮崎・49チェン・52益田・58高野・64二木

野手練習メニュー

投手練習メニュー

| 野手練習メニュー | | 投手練習メニュー | | | | | | | | |
|------------|--|----------|----------|----|--|---------|------------|---------|--|-----------|
| 10:00 | W-UP(強化含む) | 10:00 | W-UP | | | | | | | |
| | 着替え | | 着替え | | | | | | | |
| | CB(野手が先) | | CB(野手の後) | | | | | | | |
| | 投内連携(外野手は1箇所ノック) | | ※コーチ指示 | | | | | | | |
| | 2箇所ノック(捕手はブルペン) ※振り分けは当日指示 | | | | | | | | | |
| | 打撃廻り | | | | | | | | | |
| | 3・5・42・66 打→トリ→マ→マ→T | | | | | | | | | |
| | 00・7・8・65 T→打→トリ→マ→マ | | | | | | | | | |
| | 32・44・61・69 マ→T→打→トリ→マ | | | | | | | | | |
| | 13・37・50・122 マ→マ→T→打→トリ | | | | | | | | | |
| | 22・24・45・53 トリ→マ→マ→T→打 | | | | | | | | | |
| | 個別 | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th>打撃</th> <th>守備</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>捕 コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>8・13・44・65</td> <td>内 37・50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>外 122+希望者</td> </tr> </tbody> </table> | 打撃 | | 守備 | | 捕 コーチ指示 | 8・13・44・65 | 内 37・50 | | 外 122+希望者 |
| 打撃 | 守備 | | | | | | | | | |
| | 捕 コーチ指示 | | | | | | | | | |
| 8・13・44・65 | 内 37・50 | | | | | | | | | |
| | 外 122+希望者 | | | | | | | | | |