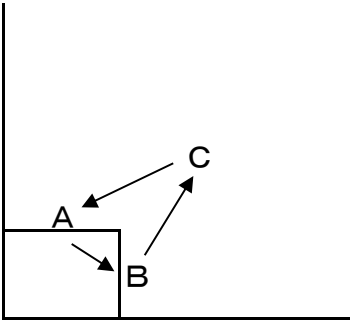


**2017 ファーム石垣春季キャンプ  
2月1日**

野手	投手																												
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼 内 2根元・6井口・9福浦・57香月・59細谷・68大木・70猪本 外 0荻野・1清田・38伊志嶺・62脇本	20東條・27古谷・31田中・40島 41成田・43黒沢・46岩下・51信楽 56原・60阿部・63種市・67金森・121安江																												
<b>W-UP・強化トレーニング</b> (ベースランニング・スパイク持参) 着替え	<b>W-UP・強化トレーニング</b> ・ 着替え																												
<b>キャッチボール・ペッパー</b>	<b>キャッチボール・ペッパー</b> (メインG)																												
<p align="center"><b>3ヶ所ノック</b></p> <p>1. A→B→C 36・57・59</p> <p>2. B→C→A 2・68・70</p> <p>3. C→B→A 0・1・6・62</p> 	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%;">20・41・43 51・56・60 67・121</td> <td style="width:25%;">40・46・63</td> <td style="width:25%;">31</td> <td style="width:25%;">27</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align:center;">投内連携 (サブG)</td> <td colspan="2" rowspan="2" style="text-align:center;">ランニング 強化 (陸上競技場)</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">P</td> <td style="text-align:center;">ロングスロー (サブG)</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">TEE</td> <td style="text-align:center;">ノック (サブG)</td> <td colspan="2" style="text-align:center;">ランチ</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">ノック (サブG)</td> <td style="text-align:center;">TEE</td> <td colspan="2" style="text-align:center;">CB</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">ランチ</td> <td style="text-align:center;">ランチ</td> <td style="text-align:center;">ネットP</td> <td rowspan="3" style="text-align:center; vertical-align: middle;">個別練習</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">ランニング 強化 (陸上競技場)</td> <td style="text-align:center;">ランニング 強化</td> <td style="text-align:center;">強化</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align:center;">個別練習 (コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121</td> </tr> </table>	20・41・43 51・56・60 67・121	40・46・63	31	27	投内連携 (サブG)		ランニング 強化 (陸上競技場)		P	ロングスロー (サブG)	TEE	ノック (サブG)	ランチ		ノック (サブG)	TEE	CB		ランチ	ランチ	ネットP	個別練習	ランニング 強化 (陸上競技場)	ランニング 強化	強化	個別練習 (コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121		
20・41・43 51・56・60 67・121	40・46・63	31	27																										
投内連携 (サブG)		ランニング 強化 (陸上競技場)																											
P	ロングスロー (サブG)																												
TEE	ノック (サブG)	ランチ																											
ノック (サブG)	TEE	CB																											
ランチ	ランチ	ネットP	個別練習																										
ランニング 強化 (陸上競技場)	ランニング 強化	強化																											
個別練習 (コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121																													
<b>ランチ</b> (特打6・9)	12:25																												
<b>ロングティー</b>	13:10																												
<b>BT廻り(各15分)</b>	13:30																												
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">A38・68・70</td> <td style="width:10%;">打</td> <td style="width:10%;">走</td> <td style="width:10%;">守</td> <td style="width:10%;">TEE (バント)</td> </tr> <tr> <td>B2・57・59</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> <td>走</td> <td>守</td> </tr> <tr> <td>C0・1・62</td> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>D25・35・99</td> <td>走</td> <td>守</td> <td>TEE (バント)</td> <td>打</td> </tr> </table>	A38・68・70	打	走	守	TEE (バント)	B2・57・59	TEE (バント)	打	走	守	C0・1・62	守	TEE (バント)	打	走	D25・35・99	走	守	TEE (バント)	打	14:30								
A38・68・70	打	走	守	TEE (バント)																									
B2・57・59	TEE (バント)	打	走	守																									
C0・1・62	守	TEE (バント)	打	走																									
D25・35・99	走	守	TEE (バント)	打																									
<b>盗塁スタート練習</b> 0・1・38・59・62・68	14:40																												
<b>個別練習</b>	19:45																												
<table style="width:100%;"> <tr> <td style="width:30%;">打撃</td> <td style="width:30%;">57・70</td> <td style="width:30%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>捕</td> <td>35・99</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>内</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td></td> <td>外</td> <td>1・62</td> </tr> <tr> <td>WT (個別終了後)</td> <td></td> <td>57・68</td> </tr> </table>	打撃	57・70			捕	35・99	守備	内	68		外	1・62	WT (個別終了後)		57・68	W, T													
打撃	57・70																												
	捕	35・99																											
守備	内	68																											
	外	1・62																											
WT (個別終了後)		57・68																											
<b>夜間練習</b> 35・57・62・68・99・希望者	<b>夜間練習各自</b>																												