



2017年 2月2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

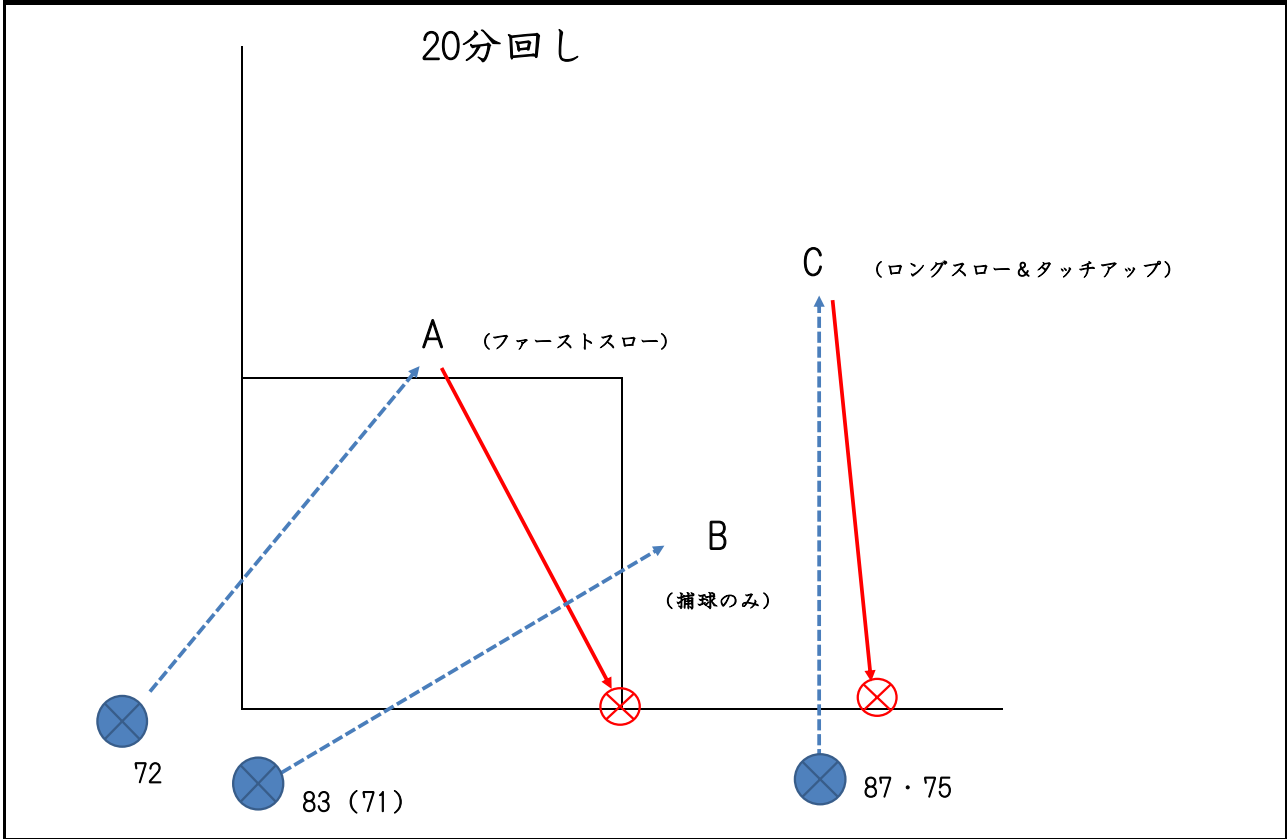
11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井
 18藤岡・19唐川・21内・23酒居・28松永・29西野
 30大嶺祐・33南・34土肥・36有吉・47田中靖
 48宮崎・49チェン・52益田・58高野・64二木

野手練習メニュー

投手練習メニュー

		11・12・14・15・16・18・19 21・23・28・29・30・33・52・64	34・36 47・48 49・58
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	サーキット	
	13・37・61 守→守→守→T→打→バント	ノック	
	24・45・53 バント→守→守→守→T→打	ノック	
	個別	サーキット	
	打撃	ランニング	
	守備	個別	
	捕		
	内		
	外		
	24・37・50・69	コーチ指示	
		7・32	
		00・61・65・122	

3箇所ノック



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