



2017年 2月3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

早出特打 45・61・122
 ※ホテル出発8:30

投手練習メニュー

11・12・14・15・16・18・19・21・23・28
 29・30・33・34・36・47・48・49・52・58・64

10:00	W-UP(強化含む)		10:00	W-UP			
11:15	ベースランニング			キャッチボール・ペッパー			
11:30	着替え			ピッチング(牽制)			
11:40	キャッチボール			投内			
11:50	内・外野別ノック			T打			
12:30	ランチ(打撃:5・42)			個別			
13:00	打撃廻り		ランチ				
	7・50・61	打→バント→守→守→守→T	11・12・16 19・29	15・18・23 30・64	14・21・28 33・52	34・36・47 48・49・58	
	00・3・66	T→打→バント→守→守→守	ノック		サーキット		
	32・44・65	守→T→打→バント→守→守	サーキット		ノック		
	22・69・122	守→守→T→打→バント→守	ランニング				
	8・13・37	守→守→守→T→打→バント	個別				
	24・45・53	バント→守→守→守→T→打					
	個別						
	打撃	守備					
	00・32・44・53	捕	コーチ指示				
		内	8・13				
		外	122・希望者				