

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月3日

野手					投手						
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼					20東條・27古谷・31田中・40島						
内 6井口・9福浦・57香月・59細谷・68大木・70猪本					41成田・43黒沢・46岩下・51信楽						
外 0荻野・1清田・2根元・38伊志嶺・62脇本					56原・60阿部・63種市・67金森・121安江						
W-UP・強化トレーニング (ベースランニングなし) 着替え					10:00	W-UP・強化トレーニング ・ 着替え					
キャッチボール(ショートスロー) ペッパー					11:25	キャッチボール (メインG)					
投内連携					11:40	20・41・43 51・56・60	67	46・121	31・40・63	27	
内外野別ノック					12:10	投内連携 (メインG)		P (牽制)	ランニング 強化 (陸上競技場)		
ランチ (特打6・9)						TEE	P (牽制)	ノック (サブG)			
ロングティー					12:55	ランニング 強化 (陸上競技場)		個別	個別練習		
BT廻り(各15分)					13:10	ランニング 強化 (陸上競技場)		個別	個別練習		
A38・25・59	打	走	守	TEE (バント)		ランチ		TEE	ランチ		
B2・57・70	TEE (バント)	打	走	守		ノック (サブG)	ランチ	ノック (サブG)	CB		
C0・1・68	守	TEE (バント)	打	走		ランニング 強化 (陸上競技場)		個別	個別練習		
D35・62・99	走	守	TEE (バント)	打	個別強化 41・46・56				個別練習		
盗塁スタート練習 0・1・38・59・62・68					個別練習(コーチ指示) 20・31・40・51・63・121						
個別練習					14:20	W, T					
打撃	57・59・99										
守備	捕	35									
	内	68									
	外	1・62									
WT (個別終了後)	57・68										
夜間練習各自					夜間練習各自						