



2017年 2月4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・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			キャッチボール・ペッパー		(メイン) キャッチボール
11:30	キャッチボール			ピッチング(牽制)		投内総合
11:40	投内連携(外野手R)			投内		ピッチング (牽制)
12:00	ランダン・ユーマー			T打		T打
12:20	内・外野別ノック			個別		個別
12:40	ランチ(打撃:5・42)			ランチ		
13:10	打撃廻り			11・12・15・16 18・19・23・29		14・21・28・33・34 36・47・49・52・58
	8・13・37	打→バント→守→守→守→T		30・48 64		
	22・69・122	T→打→バント→守→守→守		サーキット		ノック
	44・50・65	守→T→打→バント→守→守		ノック		サーキット
	00・3・66	守→守→T→打→バント→守		BP準備 BP(10分) サーキット		
	7・32・61	守→守→守→T→打→バント				
	24・45・53	バント→守→守→守→T→打		ランニング		
	個別			個別		
	打撃	守備				
	8・13・22・65	捕	コーチ指示			
		内	37・50			
		外	122・希望者			