

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月4日

野手	投手				
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼 内 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・2根元・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				
W-UP・強化トレーニング (ベースランニング・スパイク持参) 着替え	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)	キャッチボール (メインG)				
ユーミー 外野各塁スロー 内外野別ノック	ユーミー 20・41・43・51・56・60・67 (その他の投手見学)				
ランチ (特打6・9)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">20・41 43・51 56・60・67</td> <td style="text-align: center;">31・46 121</td> <td style="text-align: center;">40・63</td> <td style="text-align: center;">27</td> </tr> </table>	20・41 43・51 56・60・67	31・46 121	40・63	27
20・41 43・51 56・60・67	31・46 121	40・63	27		
打撃廻り	ランニング強化 (陸上競技場)				
P 67 → 2・25 43 → 57・70 60 → 0・1 51 → 38・59 20 → 62・68 56 → 35・99 41 → 35・99	ノック (サブG) P (牽制) ランニング強化 (陸上競技場) TEE				
盗塁スタート練習 0・1・38・59・62・68	ランチ				
個別練習	BP(10分)				
打撃 35・62・68	① 67				
捕 99	② 43				
守備 57	③ 60				
外 0・38	④ 51				
WT (個別終了後) 62	⑤ 20				
	⑥ 56				
	⑦ 41				
	ランニング強化 (陸上競技場)				
夜間練習各自	個別				
	個別				
	個別強化 20・51・121				
	個別練習(コーチ指示) 31・40・41・46・56・63				
	W, T				
夜間練習各自	夜間練習各自				

守備位置 (各塁スロー)

