



2017年 2月5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

早出特打 13・45・69・122
 ※ホテル出発8:30

11・12・14・15・16・18・19
 21・23・28・29・33・52・64

34・36・47
 48・49・58

| | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 10:00 | W-UP(強化含む) ※50大嶺(翔)⇒W-UPからファーム参加 | 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 |
| 12:45 | ランチ(打撃:5・42) | | ランチ | | |
| 13:15 | 打撃廻り | | | | |
| | 8・13・37 打→バント→守→守→守→T | | | | |
| | 24・69・122 T→打→バント→守→守→守 | | | | |
| | 00・32・44 守→T→打→バント→守→守 | | 11・12・16・18・19 23・29・30・64 | 14・21・28・33 34・36・48・52 | 15・47 49・58 |
| | 50・61・65 守→守→T→打→バント→守 | | | | |
| | 3・7・66 守→守→守→T→打→バント | | ノック | サーキット | BP準備 BP(10分) サーキット |
| | 22・45・53 バント→守→守→守→T→打 | | サーキット | ノック | |
| | | | ランニング | | |
| | | | 個別 | | |

野球教室

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|