

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月7日

早出守備 70

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・122管原					56原・60阿部・63種市・67金森・121安江									
W-UP・強化トレーニング (ベースランニング無し) 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)					11:10	キャッチボール (メインG)								
投内連携 バントシフト・重盗防止(外野手参加) 牽制					11:40	<table border="1"> <tr> <td>20・41 43・51 56・60・67</td> <td>46・121</td> <td>31・40 63</td> <td>27</td> </tr> </table>				20・41 43・51 56・60・67	46・121	31・40 63	27	
20・41 43・51 56・60・67	46・121	31・40 63	27											
ランチ (特打6・9)					12:10	投内・バントシフト 重盗防止・牽制 (メインG)		投内・牽制・バントシフト (サブG)						
チーム打撃 (R有り)					12:55	P (クイック/牽制)	TEE	3塁→1塁 ※スロー (サブG)	ランニング 強化 (陸上競技場)					
BT廻り					13:25	TEE	P (クイック/牽制)	TEE						
A 38・25・59	打	走	守	TEE (バント)	ランチ									
B 2・57・70	TEE (バント)	打	走	守	ノック					CB				
C 0・1・68	守	TEE (バント)	打	走	ランニング 強化 (陸上競技場)					個別				
D 35・62・99	走	守	TEE (バント)	打	個別									
盗塁スタート練習 0・1・38・59・62・68					14:25	個別					個別			
個別練習					14:35	個別強化 41・51・56								
打撃			35・62		個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121									
守備	捕		25・99		W, T									
	内		70		夜間練習各自									
	外		0・1											
WT (個別終了後)			57・68											
夜間練習 35・57・62・68・99														