



2017年 2月8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

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・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 24・45・69  
 ※ホテル出発8:30

34・47  
48・58

11・12・15・16・18・19  
23・29・30・36・64

14・21・28  
33・52

10:00	W-UP(強化含む)		10:00	W-UP		
11:00	ベースランニング		キャッチボール	キャッチボール	(メイン)キャッチボール	
11:15	着替え		ピッチング (インターバルP)	ピッチング (牽制)	投内総合	
11:30	キャッチボール		投内	投内	ピッチング (牽制)	
11:45	捕手バント処理・各塁スロー		個別	個別	個別	
11:50	投内連携(外野手1箇所)		ランチ			
	シフト(牽制R2)		11・12・15・16・18 19・23・29・30・64		14・21・28・33・34 36・47・48・52・58	
	シートノック		サーキット		ノック	
12:50	ランチ(特打 3)		ノック		サーキット	
13:20	打撃廻り※守はメイン		ランニング			
	00・7・50	打⇒バント⇒守⇒守⇒走⇒T	個別			
	5・42・66	T⇒打⇒バント⇒守⇒守⇒走	※インターバルP 3分×4set			
	32・44・65	走⇒T⇒打⇒バント⇒守⇒守				
	22・61・69	守⇒走(守)⇒T⇒打⇒バント⇒守(走)				
	8・13・37	守⇒守⇒走⇒T⇒打⇒バント				
	24・45・53	バント⇒守⇒守⇒走⇒T⇒打				
	個別					
	打撃	守備				
	13・22・37・44	捕手	24・45・53			
		内野手	8・32・50			
		外野手	希望者			