



2017年 2月9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 13・22・45
 ※ホテル出発8:30

11・12・14・15・16・18・19・21・23・28
 29・30・33・34・36・47・48・52・58・64

10:00	W-UP(強化含む)		10:00	W-UP(W-UP後、サブGへ移動)	
11:15	着替え			キャッチボール	
11:30	キャッチボール			ピッチング	
11:40	ゲームシチュエーション(R付) バント バスター バスター & ラン セフティー			投内	
12:40	ランチ(特打 3)			個別	
13:10	打撃廻り※守はメイン			ランチ	
	00・7・50	打⇒バント⇒守⇒守⇒走⇒T		11・12・15・16・18 19・23・29・30・64	14・21・28・33・34 36・47・48・52・58
	5・42・66	T⇒打⇒バント⇒守⇒守⇒走			
	32・44・65	走⇒T⇒打⇒バント⇒守⇒守			
	22・61・69	守⇒守⇒T⇒打⇒バント⇒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			ノック	サーキット
	打撃	守備		サーキット	ノック
		捕手	22・24・45	ランニング	
	00・7・8・53	内野手	コーチ指示	個別	
		外野手	希望者		