



2017年 2月11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
 ※二軍キャンプ参加者⇒51信楽・56原・43黒沢・41成田

野手練習メニュー

投手練習メニュー

ホテル出発8:20

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

30・43
 48・41
 51・56・64

8:50

W-UP

9:20

着替え

9:30

打撃廻り

メイン
 13・24・69
 8・65
 00・50
 32・44
 5・42

室内
 37・45
 22・53

スターティングメンバー

4	中村	8
5	大嶺(翔)	50
3	高濱	32
DH	井上	44
7	肘井	69
9	加藤	65
6	平沢	13
2	吉田	24
8	柴田	00
P	大嶺(祐)	30

個別

打撃

守備

コーチ指示

捕手

コーチ指示

内野手

コーチ指示

外野手

希望者

10:00

W-UP

キャッチボール

ピッチング

投内

ノック

ランチ

11・12・15・16
 18・19・23・29

14・21・28・33・34
 36・47・52・58

ゲーム準備

サーキット

ランニング

ランニング
 サーキット

ランニング

サーキット

個別

(先発) 30大嶺(3回)
 64二木(2回)
 48宮崎(1回)
 51信楽(1回)
 56原(1回)
 43黒沢(1回)
 サブ 41成田
 ※順不同