



2017年 2月12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・64二本
 ※二軍キャンプ参加者⇒20東條・41成田・67金森・60阿部

野手練習メニュー

投手練習メニュー

	<h1 style="font-size: 2em;">ホテル出発8:20</h1>		11・12・14・16・18・19・21・23・28 29・30・33・34・36・48・52・64	15・47・58 20・41 67・60																													
8:50	W-UP	10:00	W-UP																														
9:20	着替え		キャッチボール																														
9:30	打撃廻り		ピッチング																														
	<div style="width: 45%;"> <p>メイン 8・53・69 37・65 50・61 32・44 5・42</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>室内 13・45 00・22・24</p> </div>		投内																														
			ノック																														
			ランチ																														
	スターティングメンバー		11・12・16・18・19 23・29・30・64	14・21・28・33・34 36・48・52																													
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>6</td><td>中村</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>三木</td><td>37</td></tr> <tr><td>DH</td><td>高濱</td><td>32</td></tr> <tr><td>3</td><td>井上</td><td>44</td></tr> <tr><td>5</td><td>大嶺(翔)</td><td>50</td></tr> <tr><td>8</td><td>加藤</td><td>65</td></tr> <tr><td>9</td><td>肘井</td><td>69</td></tr> <tr><td>2</td><td>江村</td><td>53</td></tr> <tr><td>7</td><td>三家</td><td>61</td></tr> <tr><td>P</td><td>関谷</td><td>15</td></tr> </table>	6	中村	8	4	三木	37	DH	高濱	32	3	井上	44	5	大嶺(翔)	50	8	加藤	65	9	肘井	69	2	江村	53	7	三家	61	P	関谷	15		ゲーム準備
6	中村	8																															
4	三木	37																															
DH	高濱	32																															
3	井上	44																															
5	大嶺(翔)	50																															
8	加藤	65																															
9	肘井	69																															
2	江村	53																															
7	三家	61																															
P	関谷	15																															
	個別		ランニング	サーキット																													
	<div style="width: 45%;"> <p>打撃</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>守備</p> </div>		ランニング	サーキット																													
	<div style="width: 45%;"> <p>コーチ指示</p> </div> <div style="width: 45%;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>捕手</td><td>コーチ指示</td></tr> <tr><td>内野手</td><td>コーチ指示</td></tr> <tr><td>外野手</td><td>希望者</td></tr> </table> </div>	捕手	コーチ指示	内野手	コーチ指示	外野手	希望者																										
捕手	コーチ指示																																
内野手	コーチ指示																																
外野手	希望者																																
			個別																														
			(先発)	15関谷 (3回) 47田中 (1回) 58高野 (1回) 20東條 (1回) 41成田 (1回) 60阿部 (1回) 67金森 (1回) サブ 48宮 崎 ※登板順																													