



2017年 2月13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 45・61・69 ※ホテル出発8:30		14・15・18・21・23・28・30 33・36・47・48・52・58・64		11・12 16・19 29 34	
10:00	W-UP			10:00	W-UP		
11:00	着替え			11:00	キャッチボール・ベッパ		(メイン)
11:10	キャッチボール				ピッチング		キャッチボール
11:20	投内連携				投内		投内総合
11:50	捕手バント処理・各塁スロー				T打		ピッチング
12:00	ゲームノック(5回入れ替え) ※守備位置は下記参照				個別		個別
13:00	ランチ(特打 3)			ランチ			
13:30	打撃廻り ※守はメイン			11・12・15・16・18 19・29・30・64	14・21・28・34 47・48・52・58	23・33 36	BP準備 サーキット ランニング 個別
	00・7・50	打⇒バント⇒守⇒守⇒走⇒T					
	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			ランニング			
	打撃		守備		個別		
	8・13・22・44	捕手	コーチ指示				
		内野手	コーチ指示				
		外野手	希望者				
	ゲームノック						