

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月14日

早出特守 なし

野手					投手																									
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼					20東條・27古谷・31田中・40島																									
内 6井口・9福浦・57香月・59細谷・68大木・70猪本					41成田・43黒沢・46岩下・51信楽																									
外 0荻野・1清田・2根元・38伊志嶺・62脇本・122管原					56原・60阿部・63種市・67金森・121安江																									
W-UP・強化トレーニング (ベースランニング無し) 着替え					10:00	W-UP・強化トレーニング ・ 着替え																								
キャッチボール(ショートスロー)					11:10	キャッチボール (メインG)																								
投内連携					11:20	<table border="1"> <tr> <td>46</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>51</td> <td>20</td> <td>31・40</td> <td>43・67</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>56</td> <td>41</td> <td>63</td> <td>121</td> <td></td> </tr> <tr> <td>60</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					46					51	20	31・40	43・67	27	56	41	63	121		60				
46																														
51	20	31・40	43・67	27																										
56	41	63	121																											
60																														
バントシフト					11:40	投内・バントシフト (メイン)		投内・バントシフト・牽制 (サブ)																						
ランチ (特打6・9)						P (クイック/牽制)	ノック (サブ)	TEE	ランニング 強化 (陸上競技場)																					
BT廻り					12:30	TEE		個別																						
A 38・57・62	打	走	守	TEE (バント)	ランチ																									
B 59・68・70	TEE (バント)	打	走	守	ノック	ランニング 強化 (陸上競技場)	BP (10分)	CB																						
C 0・1・2	守	TEE (バント)	打	走	ランニング 強化 (陸上競技場)		ランニング 強化 (陸上競技場)	個別																						
D 25・35・99	走	守	TEE (バント)	打	個別																									
個別練習					個別強化 41・46・56																									
打撃	57・62				個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121																									
捕	99				W, T																									
守備	70																													
外	38・68																													
WT (個別終了後)	35・99																													
夜間練習各自					夜間練習各自																									