



2017年 2月16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・59細谷  
 外野手 00柴田・1清田・3角中・65加藤・66岡田

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

		<b>早出特打 24・45・53</b> ※ホテル出発8:30		11・12・14・16・19・21・28・29 33・34・36・47・48・52・58		15・18 23・30 64	
10:00	W-UP			10:00	W-UP		
10:50	着替え				キャッチボール・ベッパ		(メイン)
11:00	キャッチボール				ピッチング		キャッチボール
11:10	内・外ノック				投内		投内総合
11:40	ケース打 R2 R2・3 R1・3 ※内野守備付				ピッチャープロ 反応ノック		ピッチング
12:40	ランチ(特打 3)				ランチ		
13:10	打撃廻り ※守はメイン				11・12・15・16・18 19・23・29・30・64		14・21・28・33・34 36・47・48・52・58
	1・7・50	打⇒バント⇒守⇒守⇒走⇒T			サーキット		ノック
	5・42・66	T⇒打⇒バント⇒守⇒守⇒走			ノック		サーキット
	32・44・65	走⇒T⇒打⇒バント⇒守⇒守			ランニング		
	00・24・59	守⇒守⇒T⇒打⇒バント⇒走			個別		
	8・13・37	守⇒守⇒走⇒T⇒打⇒バント					
	22・45・53	バント⇒守⇒守⇒走⇒T⇒打					
	個別						
	打撃	守備					
	7・8・13・66	捕手	22・24・45・53				
		内野手	37・50				
		外野手	希望者				

ビジターユニフォーム着用