



2017年 2月17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

早出特打 22・24・45・53
※ホテル出発8:30

11・12・14・15・16・18・21
 29・30・33・34・52・58

19・23
 28・36
 47・48
 64

10:00	W-UP	10:00	W-UP
10:50	着替え		キャッチボール・ベッパ
11:00	打撃廻り		キャッチボール ベッパ
	(メイン) (室内)		投内
	32・50 22・45		ノック
	44・59 24・53		
	1・7 8・13・37		
	3・66 00・65		
	5・42		
11:50	ランチ		ランチ
12:20	セカンドアップ		サーキット
12:30	シートノック		紅白戦
13:00	紅白戦		ランニング 個別
	※一軍 ビジターユニフォーム(先攻) ※一軍スターティングメンバー下記参照		
	個別		
	打撃		紅
			白
	守備		19唐川(2回)
	捕手		28松永(2回)
	コーチ指示		36有吉(2回)
	内野手		48宮崎(2回)
	コーチ指示		60阿部(1回)
	外野手		23酒居(2回)
	希望者		47田中(2回)
			64二木(2回)
			43黒沢(1回)
			51信楽(1回)
			56原(1回)
	スターティングメンバー		
	1 6 中村 8		
	2 7 角中 3		
	3 9 清田 1		
	4 DH パラデス 42		
	5 5 ダフィー 5		
	6 4 鈴木 7		
	7 3 井上 44		
	8 2 田村 22		
	9 8 岡田 66		