

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月17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・68大木・70猪本		41成田・43黒沢・46岩下・51信楽						
外	0荻野・2根元・38伊志嶺・61三家・62脇本・69肘井・122管原		56原・60阿部・63種市・67金森・121安江						
W-UP (ベースランニング無し) 着替え			10:00	W-UP ・ 着替え					
BT廻り※70・122トレーナー指示 25・35・99			10:30	キャッチボール (メインG)					
打撃 順番	0・2		11:30	43・51 56・60	41・46 67	20・31	40・63 121	27	
	38・68			ノック	P (クイック/牽制)	ノック	ランニング 強化 (陸上競技場)		
	61・69			ランニング 強化 ゲーム準備	ノック (サブ)	個別			
	57・62			TEE					
ランチ			12:20	ランチ					
セカンドアップ			12:30	ランニング 強化 (陸上競技場)					
シートノック			13:00	紅白戦					
紅白戦※打順				ランニング 強化 (陸上競技場)					
1	13	6		紅白戦	ランニング 強化 (陸上競技場)		ゲーム観戦 (5回)	CB	
2	0	8		ランニング 強化 個別	個別			個別	
3	32	3		個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121					
4	2	D		W, T					
5	38	7		W, T					
6	69	9		W, T					
7	57	5		W, T					
8	99	2		W, T					
9	68	4		W, T					
個別練習				W, T					
打撃	35・57			W, T					
	捕	99		W, T					
守備	内	コーチ指示		W, T					
	外	コーチ指示		W, T					
WT (個別終了後)	35・99			W, T					
夜間練習各自				夜間練習各自					