



2017年 2月18日 春季石垣キャンプ 練習メニュー

野手メンバー		投手メンバー	
捕手	22田村・24吉田・45宗接・53江村	11佐々木・12石川・14大谷・15関谷	
内野手	5ダフィー・7鈴木・8中村・13平沢・32高濱	16涌井・18藤岡・19唐川・21内・23酒居・28松永	
	37三木・42パラデス・44井上・50大嶺翔・59細谷	29西野・30大嶺祐・33南・34土肥・36有吉	
外野手	00柴田・1清田・3角中・65加藤・66岡田	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

野手練習メニュー		投手練習メニュー	
<p>早出特打 13・37・45・53 ※ホテル出発8:30</p>		<p>12・14・16・19・21・23・28 30・36・47・48・52・64</p> <p>11・15 18・29 33・34 58</p>	
10:00	W-UP	10:00	W-UP
10:40	着替え		
	打撃廻り		キャッチボール・ベッパ
	(メイン)		ピッチング
	(室内)		投内
	8・13・37		ノック
10:50	00・65		
	1・7		
	3・66		
	5・42		
11:40	ランチ		ランチ
12:30	セカンドアップ		
12:40	シートノック		
13:10	紅白戦		
	※一軍 ベンチ:一塁側 ホームユニフォーム(後攻)		
	※一軍スターティングメンバー下記参照		
	個別		
	打撃		
	守備		
	捕手		
	コーチ指示		
	内野手		
	コーチ指示		
	外野手		
	希望者		
	スターティングメンバー		
	1 8 岡田 66		
	2 7 角中 3		
	3 4 鈴木 7		
	4 DH パラデス 42		
	5 5 ダフィー 5		
	6 6 平沢 13		
	7 3 大嶺(翔) 50		
	8 2 田村 22		
	9 9 柴田 00		
	8・24・44		
	※二軍チーム参加		
	※ビジターユニフォーム持参		
		紅	白
		29西野(2回)	15関谷(2回)
		18藤岡(2回)	11佐々木(2回)
		33南(2回)	34土肥(2回)
		20東條(1回)	58高野(2回)
		121安江(1回)	41成田(1回)
		67金森(1回)	

ホームユニフォーム着用