

2017 ファーム石垣春季キャンプ  
2月18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菅原		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		20・41 67・121	31・40	43・46・51 56・60・63	27
	38・68		投内/ノック	P (クイック/牽制)	ノック	
	61・69		ランニング 強化 ゲーム準備	ノック (サブ)	TEE	ランニング 強化 (陸上競技場)
	57・62			TEE	個別	
	6・9					
ランチ			ランチ			
セカンドアップ			12:20			
シートノック			12:30			
紅白戦※打順			13:00			
1	8	6	ランニング 強化 (陸上競技場)			
2	24	2	紅白戦	ランニング 強化 (陸上競技場)		CB
3	2	D	ランニング 強化 個別	個別		個別
4	44	3	個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121			
5	57	5	W, T			
6	0	8	夜間練習各自			
7	69	7				
8	62	9				
9	68	4				
個別練習						
打撃	62					
	捕	コーチ指示				
守備	内	コーチ指示				
	外	コーチ指示				
WT (個別終了後)	57・68					
夜間練習各自 35・57・62・68・69・99			夜間練習各自			