



2017年 2月19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
----------	----------

	早出特打 13・45・53・65 ※ホテル出発8:30		12・14・16・19・21・23・28 30・36・47・48・52・64		11・15 18・29 33・34 58																																								
10:00	W-UP	10:00	W-UP																																										
10:40	着替え	10:40	キャッチボール・ベッパ	キャッチボール ベッパ	投内 ノック																																								
10:50	打撃廻り (メイン) (室内) 8・13・37 32・44・50 00・65 22・45・59 1・7 24・53 3・66 5・42	10:50	ピッチング 投内 ノック																																										
11:40	ランチ	11:40	ランチ																																										
12:20	セカンドアップ	12:20	サーキット	紅白戦																																									
12:30	シートノック	12:30	ランニング 個別	ランニング 個別																																									
13:00	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	13:00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">紅</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">白</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">29西野(2回)</td><td style="text-align: center;">15関谷(2回)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">18藤岡(2回)</td><td style="text-align: center;">11佐々木(2回)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">33南(2回)</td><td style="text-align: center;">34土肥(2回)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">20東條(1回)</td><td style="text-align: center;">58高野(2回)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">121安江(1回)</td><td style="text-align: center;">41成田(1回)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">67金森(1回)</td><td></td></tr> </tbody> </table>			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)																											
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)																																													
13:00	個別	13:00																																											
13:00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">打撃</th> <th style="width: 50%;">守備</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">コーチ指示</td> <td style="text-align: center;">捕手 コーチ指示</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">内野手 コーチ指示</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">外野手 希望者</td> </tr> </tbody> </table>	打撃	守備	コーチ指示	捕手 コーチ指示	内野手 コーチ指示	外野手 希望者	13:00																																					
打撃	守備																																												
コーチ指示	捕手 コーチ指示																																												
	内野手 コーチ指示																																												
	外野手 希望者																																												
13:00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center;">スターティングメンバー</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">岡田</td><td style="text-align: center;">66</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">角中</td><td style="text-align: center;">3</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">鈴木</td><td style="text-align: center;">7</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">DH</td><td style="text-align: center;">パラデス</td><td style="text-align: center;">42</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">ダフィー</td><td style="text-align: center;">5</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">平沢</td><td style="text-align: center;">13</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">大嶺(翔)</td><td style="text-align: center;">50</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">田村</td><td style="text-align: center;">22</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">柴田</td><td style="text-align: center;">00</td></tr> </tbody> </table>	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	13:00			
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																																										
13:00	<div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">試合後、集合写真</div> <div style="margin-left: 20px;"> <p style="text-align: center;">8・24・44 ※二軍チーム参加 ※ビジターユニフォーム持参</p> </div>	13:00																																											
ホームユニフォーム着用																																													