

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月19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	43・46・51 56・60	31・40・63	27	
	38・68		投内/ノック	P (クイック/牽制)	ノック		
	61・69						
	57・62						
	6・9						
ランチ			11:30				
セカンドアップ			12:20	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)
シートノック			12:30		TEE	個別	
紅白戦※打順			13:00		TEE	個別	
1	8	6	ランチ				
2	24	2					
3	2	D	紅白戦	ランニング 強化 (陸上競技場)		CB	
4	44	3					
5	57	5	ランニング 強化 個別	個別		個別	
6	0	8	個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121				
7	69	7	W, T				
8	62	9					
9	68	4					
個別練習							
打撃	35・68						
	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・69						
夜間練習各自 35・57・62・68・69・99			夜間練習各自				