



2017年 2月20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・50・65 ※ホテル出発8:30		11・12・14・16・19・21・28・29 33・34・36・47・48・52・58		15・18 23・30 64
10:00	W-UP	10:00	W-UP		
	着替え		キャッチボール・ベッパ		(メイン)
	キャッチボール		ピッチング		キャッチボール
	投内総合 ※外野手は一ヶ所 ※シフト・重盗防止		投内		投内総合
			T打		ピッチング
			個別		個別
	ランチ(特打 3)		ランチ		
	ゲームシチュエーション R1 & R1・2		11・12・15・16・18 19・23・29・30・64		14・21・28・33・34 36・47・48・52・58
	打撃廻り ※守はメイン				
	1・7・50 打⇒バント⇒守⇒守⇒走⇒T				
	5・42・66 T⇒打⇒バント⇒守⇒守⇒走				
	32・44・65 走⇒T⇒打⇒バント⇒守⇒守				
	00・24・59 守⇒守⇒T⇒打⇒バント⇒走				
	8・13・37 守⇒守⇒走⇒T⇒打⇒バント				
	22・45・53 バント⇒守⇒守⇒走⇒T⇒打				
	個別		サーキット		ノック
	打撃		ノック		サーキット
	守備		ランニング		
	捕手 コーチ指示		個別		
	22・32・37・44 内野手 8・13				
	外野手 希望者				