

野手					投手					
捕 25金澤・35寺嶋・99柿沼					27古谷・31田中・40島・41成田・43黒沢・岩下					
内 6井口・9福浦・57香月・68大木・70猪本					51信楽・56原・60阿部・63種市・67金森・121安江					
外 0萩野・2根元・38伊志嶺・61三家・62脇本・69肘井・122管原					※一軍参加 12石川・15関谷・21内					
W-UP・強化トレーニング (ベースランニング無し) 着替え					10:00	W-UP・強化トレーニング ・ 着替え				
シート打撃					11:15	キャッチボール (サブG)				
35 99 62 68 57 69 61 0 38						12・51	63・67	40・41・43 46・56・60 121	15 21	27・31
ランチ(特打6・9※第二球場)					12:00	シート	投内・バントシフト・牽制 (サブ)			
打撃廻り※メイン球場					13:00	ノック	P (クイック/牽制)		ランニング 強化 (陸上競技場)	
A 38・68・62	打	走	守	TEE (バント)	TEE					
B 57・61・69	TEE (バント)	打	走	守	ランチ					
C 0・2	守	TEE (バント)	打	走	ランニング 強化 (陸上競技場)	ノック		CB		
D 25・35・99	走	守	TEE (バント)	打	ランニング 強化 (陸上競技場)					
個別練習					14:00	個別				
打撃			61	個別強化 31・41・46・51・56・121						
守備	捕	35・99		個別(コーチ指示) 20・31・40・41・46・51・56・63・121						
	内	57・68		W, T						
	外	38		夜間練習各自						
WT (個別終了後)	なし				夜間練習各自					
夜間練習各自					夜間練習各自					

雨天用

2017 ファーム石垣春季キャンプ
2月21日

早出特守 なし

野手					投手																	
捕	25	金澤	・35	寺嶋	・99	柿沼	27	古谷	・31	田中	・40	島	・41	成田	・43	黒沢	・岩下					
内	6	井口	・9	福浦	・57	香月	・68	大木	・70	猪本	51	信楽	・56	原	・60	阿部	・63	種市	・67	金森	・121	安江
外	0	萩野	・2	根元	・38	伊志嶺	・61	三家	・62	脇本	・69	肘井	・122	菅原	※一軍参加 15 関谷・21 内							
ランチ(室内)																						
W-UP・強化トレーニング ・ 着替え											W-UP・強化トレーニング ・ 着替え											
キャッチボール (ショートスロー)											キャッチボール											
投内連携 牽制 ラウンドアウン 重盗防止											15・21	40・41・43・46 51・56・60・121					27・31 63・67					
											P	投内・牽制・ラウンドアウン (室内)					ランニング 強化 (陸上競技場)					
											個別	P (クイック/牽制)										
打撃廻り※メイン球場											ランニング 強化											
A	38	・68	・62	打	守	マシン	TEE (バント)						ノック TEE 個別									
B	57	・61	・69	TEE (バント)	打	守	マシン															
C	0	・2	マシン	TEE (バント)	打	守																
D	25	・35	・99	守	マシン	TEE (バント)	打															
個別練習											個別強化 31・41・46・51・56・121											
打撃 守備 WT (個別終了後)											個別(コーチ指示) 31・40・41・46・51・56・63・121											
コーチ指示 捕 内 外 なし											W, T											
夜間練習各自											夜間練習各自											