



2018年 2月1日 春季石垣キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー				投手練習メニュー																																																					
捕手 : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 内野手 : 2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦 13平沢・32高濱・37三木・42ドミンゲス44井上 50大嶺・57香月・59細谷・68大木 外野手 : 0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田				11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16浦井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居 27山本・28松永・29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・36有吉・40島・41成田 46岩下・47田中靖・48宮崎・49フェン・51村松・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86本村シガール・87ジュッパース・121安江・123森																																																					
9:00 W-UP (メイン球場) 9:40 着替え 10:00 CB 11:00 シートノック・投内連携 打撃廻り				9:00 W-UP (陸上競技場) 10:00 <table border="1"> <tr> <th>11:00~BP</th> <th>メイン球場</th> <th>第二球場</th> <th>サブ</th> </tr> <tr> <td>① 48</td> <td>CB</td> <td>CB</td> <td>CB</td> </tr> <tr> <td>② 34</td> <td rowspan="2">PFP</td> <td rowspan="2">PFP</td> <td rowspan="2">ピッチング</td> </tr> <tr> <td>③ 41</td> </tr> <tr> <td>④ 35</td> <td colspan="3" rowspan="2">ピッチング</td> </tr> <tr> <td>⑤ 121</td> </tr> <tr> <td>各10分</td> <td colspan="3" rowspan="4"> RUN トレーニング ピッチングの待ち時間臨機応変にサブグラウンドでノック、室内でティー </td> </tr> <tr> <td>13:30~シート</td> </tr> <tr> <td>① 11</td> </tr> <tr> <td>② 15</td> </tr> <tr> <td>③ 20</td> <td colspan="3" rowspan="2">ランチ</td> </tr> <tr> <td>④ 58</td> </tr> <tr> <td>各40球</td> <td colspan="2">RUN トレーニング</td> <td>サブ PFP ノック</td> </tr> <tr> <td colspan="4">個別</td> </tr> <tr> <td colspan="4">ウエイトトレーニング</td> </tr> <tr> <td colspan="4">リハビリ (PT指示)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">46・56・123</td> </tr> </table>				11:00~BP	メイン球場	第二球場	サブ	① 48	CB	CB	CB	② 34	PFP	PFP	ピッチング	③ 41	④ 35	ピッチング			⑤ 121	各10分	RUN トレーニング ピッチングの待ち時間臨機応変にサブグラウンドでノック、室内でティー			13:30~シート	① 11	② 15	③ 20	ランチ			④ 58	各40球	RUN トレーニング		サブ PFP ノック	個別				ウエイトトレーニング				リハビリ (PT指示)				46・56・123			
11:00~BP	メイン球場	第二球場	サブ																																																						
① 48	CB	CB	CB																																																						
② 34	PFP	PFP	ピッチング																																																						
③ 41																																																									
④ 35	ピッチング																																																								
⑤ 121																																																									
各10分	RUN トレーニング ピッチングの待ち時間臨機応変にサブグラウンドでノック、室内でティー																																																								
13:30~シート																																																									
① 11																																																									
② 15																																																									
③ 20	ランチ																																																								
④ 58																																																									
各40球	RUN トレーニング		サブ PFP ノック																																																						
個別																																																									
ウエイトトレーニング																																																									
リハビリ (PT指示)																																																									
46・56・123																																																									
13:00 ランチ 13:30 シート打撃 <table border="1"> <tr> <th>攻撃→守備</th> <th>守備→攻撃</th> <th>捕手</th> </tr> <tr> <td>66 59 25 7 3</td> <td>10 32 38 50 57</td> <td>22 24 45</td> </tr> <tr> <td>42 9 2 44 1</td> <td>61 68 69 122</td> <td>53 99</td> </tr> <tr> <td>8 0 5 31 4</td> <td>李 ベゲロ</td> <td>詳細は コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>13 37</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				攻撃→守備	守備→攻撃	捕手	66 59 25 7 3	10 32 38 50 57	22 24 45	42 9 2 44 1	61 68 69 122	53 99	8 0 5 31 4	李 ベゲロ	詳細は コーチ指示	13 37			※走塁など詳細は現地で指示します。																																						
攻撃→守備	守備→攻撃	捕手																																																							
66 59 25 7 3	10 32 38 50 57	22 24 45																																																							
42 9 2 44 1	61 68 69 122	53 99																																																							
8 0 5 31 4	李 ベゲロ	詳細は コーチ指示																																																							
13 37																																																									
個別 <table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>8・44</td> <td>メイン</td> </tr> <tr> <td>捕手</td> <td>上手になりたい人</td> <td>未定</td> </tr> <tr> <td>内野手</td> <td>13・37</td> <td>第二球場</td> </tr> <tr> <td>外野手</td> <td>1・10・31</td> <td>第二球場</td> </tr> </table>				打撃	8・44	メイン	捕手	上手になりたい人	未定	内野手	13・37	第二球場	外野手	1・10・31	第二球場																																										
打撃	8・44	メイン																																																							
捕手	上手になりたい人	未定																																																							
内野手	13・37	第二球場																																																							
外野手	1・10・31	第二球場																																																							



2018年 2月1日 春季石垣キャンプ練習メニュー(雨天用)

野手練習メニュー			投手練習メニュー						
捕手 : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 内野手 : 2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦 13平沢・32高濱・37三木・42トシゲ・54井上 50大嶺・57香月・59細谷・68大木 外野手 : 0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田			11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居 27山本・28松永・29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・36有吉・40島・41成田 46岩下・47田中靖・48宮崎・49フェン・51札幌ス・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86ホリシガハ・87シェパード・121安江・123森						
9:00 9:40 10:00 10:25 11:00 13:00 13:40 14:00 14:25 15:00	A班 捕 22 24 25 内 9 44 8 50 4 13 7 5 外 3 31 0 38 1 66		B班 捕 45 53 99 内 2 32 59 68 37 42 57 李 外 10 61 69 122 ベゲロ		9:00 10:00 13:00	11・12・14・15・16 18・19・20・21・28 30・33・47・51・52 58・86・87・大隣		23・27・29・34・35 36・40・41・46・48 49・56・60・62・63 64・121・123	
	W-UP		W-UP			プール トレーニング			
	CB		CB						
	投内連携 外野手:守備練習		PFP 12・19・28・30・33・47・52						
	内野ノック		プール トレーニング ※ホテルにて			ランチ			
	打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示		BP ① 11 ② 15 ③ 20 ④ 58 各10分				RUN トレーニング		
	ランチ		ランチ			W-UP			
	ホテルへ移動		W-UP			PFP 23・29・36・40・49・60・63・64 ※27・35・62			
	プール トレーニング ※ホテルにて		CB			BP ① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各10分	ピッチング		
	投内連携 外野手:守備練習		内野ノック			個別			
	打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示		打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示			ウェイト トレーニング			
	リハビリ (PT指示)								
46・56・123									