



早出特打：8・13・37・44  
 ホテル出発7時30分  
 ※バスに乗りしてください。

## 2018年 2月2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																		
<b>捕手</b> ：22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 <b>内野手</b> ：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 <b>外野手</b> ：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 藤井・87シヅバース・121安江・123森																		
9:00 W-UP (メイン球場) 9:40 着替え 10:00 CB 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 11:00~BP																		
① 球場 → 室内 打撃→ショート打→ティー マシン打撃 1・10・69				① 30 ② 33 ③ 64 ④ 49 ⑤ 62 各10分																		
② 球場 → 室内 ティー→打撃→ショート打 マシン打撃 13・44・57				① 23 ② 36 ③ 40 ④ 63 各40球																		
③ 球場 → 室内 ショート打→ティー→打撃 マシン打撃 4・8・37				13:30~シート PFP PFP																		
④ 室内 → 球場 マシン打撃 打撃→ショート打→ティー 5・7・32				RUN トレーニング																		
⑤ 室内 → 球場 マシン打撃 ショート打→ティー→打撃 0・31・66				ピッチング																		
⑥ 室内 → 球場 コーチ指示 ティー→打撃→ショート打 24・45・53				ピッチング																		
⑦ 第二球場 → ブルベン 打撃→走塁→走塁→守備→ティー 9・42・59				ランチ																		
⑧ 第二球場 ティー→打撃→走塁→走塁→守備 3・38・61				サブ PFP ノック																		
⑨ 第二球場 守備→ティー→打撃→走塁→走塁 2・50・68				個別																		
⑩ 第二球場 走塁→守備→ティー→打撃→走塁 122・李・ベゲロ				個別																		
⑪ 第二球場 走塁→走塁→守備→ティー→打撃 22・25・99				個別																		
13:00 ランチ 13:30 シート打撃				ウェイトトレーニング																		
<table border="1"> <tr> <td>攻撃→守備</td> <td>守備→攻撃</td> <td>捕手</td> </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			リハビリ (PT指示) 46・56・123			
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。																						
個別																						
<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>10・13</td> <td>メイン</td> </tr> <tr> <td>捕手</td> <td>自主・自立</td> <td>未定</td> </tr> <tr> <td>内野手</td> <td>37</td> <td>第二球場</td> </tr> <tr> <td>外野手</td> <td>1・31・69</td> <td>第二球場</td> </tr> </table>				打撃	10・13	メイン	捕手	自主・自立	未定	内野手	37	第二球場	外野手	1・31・69	第二球場							
打撃	10・13	メイン																				
捕手	自主・自立	未定																				
内野手	37	第二球場																				
外野手	1・31・69	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			
<b>捕手</b> : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 <b>内野手</b> : 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 <b>外野手</b> : 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ホセ・87ジェパース・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	<b>A班</b> 捕 24 45 53 内 4 5 7 8 13 42 44 68 外 1 10 38 59 69		<b>B班</b> 捕 22 25 99 内 2 9 32 37 50 57 68 李 外 0 3 61 66 122 ベゲロ		9:00 10:00  13:00	12・14・16・18・19 21・28・30・33・47 49・51・52・60・62 64・86・87・大隣  11・15・20・23・27 29・34・35・36・40 41・46・48・65・58 63・121・123
	W-UP		<b>プール トレーニング</b> ※ホテルにて		W-UP	<b>プール トレーニング</b>
	CB				CB	
	投内連携 外野手:守備練習				PFP 12・18・19・28・47・52・60	
	内野ノック				BP ① 30 ② 33 ③ 64 ④ 49 ⑤ 62 各10分	
	打撃廻り <small>ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示</small>		ピッチング	ランチ	W-UP	
	ランチ			RUN トレーニング	PFP 11・15・20・27・34・35・41・48・58	
	ホテルへ移動		W-UP		プール トレーニング	
	<b>プール トレーニング</b> ※ホテルにて		CB		① 23 ② 36 ③ 40 ④ 63 各10分 ピッチング  RUN トレーニング	
			投内連携 外野手:守備練習			
			内野ノック			
			打撃廻り <small>ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示</small>			
個別						
ウェイト トレーニング						
リハビリ (PT指示) 46・56・123						