



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3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萩野・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酒原 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本村シカゴ・87ジュッパース・121安江・123森																																																																																																																														
9:00 W-UP (メイン球場) 9:30 着替え 9:40 CB 9:55 シートノック 10:15 投内連携 10:40 打撃廻り				9:00 W-UP (陸上競技場) 10:00 10:40~BP																																																																																																																														
① 球場 → 室内 打撃→ショート打→ティー 打撃→鳥カゴ→ショート打 1・10・69				<table border="1"> <tr> <th>10:40~BP</th> <th>メイン球場</th> <th>第二球場</th> <th>サブ</th> </tr> <tr> <td>① 12</td> <td rowspan="4">CB</td> <td rowspan="4">CB</td> <td>CB</td> </tr> <tr> <td>② 19</td> <td>ピッチング</td> </tr> <tr> <td>③ 47</td> <td rowspan="5">RUN トレーニング</td> </tr> <tr> <td>④ 27</td> </tr> <tr> <td>各10分</td> <td rowspan="2">PFP</td> <td rowspan="2">PFP</td> </tr> <tr> <td>13:30~シート</td> </tr> <tr> <td>① 28</td> <td rowspan="5">ピッチング</td> <td rowspan="5">ピッチング</td> </tr> <tr> <td>② 52</td> </tr> <tr> <td>③ 18</td> </tr> <tr> <td>④ 29</td> </tr> <tr> <td>⑤ 60</td> </tr> <tr> <td>各10分</td> <td colspan="2">ランチ</td> <td>サブ</td> </tr> <tr> <td colspan="3">RUN トレーニング</td> <td>PFP</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>ノック</td> </tr> <tr> <td colspan="4">12:55</td> <td colspan="4">個別</td> </tr> <tr> <td colspan="4">13:30</td> <td colspan="4">個別</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> ベースランニング シート打撃 </td> <td colspan="4"> ウエイトトレーニング </td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <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> </td> <td colspan="4"> ※走塁など詳細は現地で指示します。 </td> </tr> <tr> <td colspan="4"> 個別 </td> <td colspan="4"> リハビリ (PT指示) </td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <table border="1"> <tr> <th>打撃</th> <th>捕手</th> <th>内野手</th> <th>外野手</th> </tr> <tr> <td>1・22</td> <td>待ってます。</td> <td>8</td> <td>4・10・38</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td></td> <td></td> <td>※特走も含む</td> </tr> <tr> <td>コーチ指示</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> <td colspan="4"> 46・56・123 </td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4"> メイン 室内 第二球場 未定 サブ 第二球場 </td> </tr> </table>				10:40~BP	メイン球場	第二球場	サブ	① 12	CB	CB	CB	② 19	ピッチング	③ 47	RUN トレーニング	④ 27	各10分	PFP	PFP	13:30~シート	① 28	ピッチング	ピッチング	② 52	③ 18	④ 29	⑤ 60	各10分	ランチ		サブ	RUN トレーニング			PFP				ノック	12:55				個別				13:30				個別				ベースランニング シート打撃				ウエイトトレーニング				<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。				個別				リハビリ (PT指示)				<table border="1"> <tr> <th>打撃</th> <th>捕手</th> <th>内野手</th> <th>外野手</th> </tr> <tr> <td>1・22</td> <td>待ってます。</td> <td>8</td> <td>4・10・38</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td></td> <td></td> <td>※特走も含む</td> </tr> <tr> <td>コーチ指示</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				打撃	捕手	内野手	外野手	1・22	待ってます。	8	4・10・38	45			※特走も含む	コーチ指示				46・56・123								メイン 室内 第二球場 未定 サブ 第二球場			
10:40~BP	メイン球場	第二球場	サブ																																																																																																																															
① 12	CB	CB	CB																																																																																																																															
② 19			ピッチング																																																																																																																															
③ 47			RUN トレーニング																																																																																																																															
④ 27																																																																																																																																		
各10分	PFP	PFP																																																																																																																																
13:30~シート																																																																																																																																		
① 28	ピッチング	ピッチング																																																																																																																																
② 52																																																																																																																																		
③ 18																																																																																																																																		
④ 29																																																																																																																																		
⑤ 60																																																																																																																																		
各10分	ランチ		サブ																																																																																																																															
RUN トレーニング			PFP																																																																																																																															
			ノック																																																																																																																															
12:55				個別																																																																																																																														
13:30				個別																																																																																																																														
ベースランニング シート打撃				ウエイトトレーニング																																																																																																																														
<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				リハビリ (PT指示)																																																																																																																														
<table border="1"> <tr> <th>打撃</th> <th>捕手</th> <th>内野手</th> <th>外野手</th> </tr> <tr> <td>1・22</td> <td>待ってます。</td> <td>8</td> <td>4・10・38</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td></td> <td></td> <td>※特走も含む</td> </tr> <tr> <td>コーチ指示</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				打撃	捕手	内野手	外野手	1・22	待ってます。	8	4・10・38	45			※特走も含む	コーチ指示				46・56・123																																																																																																														
打撃	捕手	内野手	外野手																																																																																																																															
1・22	待ってます。	8	4・10・38																																																																																																																															
45			※特走も含む																																																																																																																															
コーチ指示																																																																																																																																		
				メイン 室内 第二球場 未定 サブ 第二球場																																																																																																																														



2018年 2月3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ホーランド・87ジェパース・121安江・123森		
			12・14・15・16・19・20 21・27・30・33・47・49 51・58・64・86・87・大隣	11・18・23・28・29・34・35 36・40・41・46・48・52 56・60・62・63・121・123	
			W-UP		プール トレーニング
			CB		
			PFP 15・20・30・33・49・58・64		
			BP ① 12 ② 47 ③ 19 ④ 27 各10分		
9:00	A班		B班		プール トレーニング ※ホテルにて
	捕 24 45 53 内 4 5 7 8 13 42 44 68 外 1 10 38 59	捕 22 25 99 内 2 9 32 37 50 57 68 李 外 0 3 31 61 66 69 122 ベゲロ			
9:40	W-UP				
10:00	CB				
10:25	投内連携 外野手:守備練習				
11:00	内野ノック				
	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				
	強化トレーニング				
13:00	ランチ				
13:40	ホテルへ移動		W-UP		
14:00	プール トレーニング ※ホテルにて		CB		
14:25			投内連携 外野手:守備練習		
15:00			内野ノック		
			打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁→走塁 ※詳細は現地指示		
			強化トレーニング		
個別 コーチ指示					
			個別		
			ウエイト トレーニング		
			プール トレーニング BP ① 28 ② 18 ③ 52 ④ 29 ⑤ 60 各10分		
			ピッチング		
			RUN トレーニング		
			ランチ		
			PFP 11・23・34・35 40・41・48・62・63		
			ピッチング		
			RUN トレーニング		
リハビリ (PT指示)					
46・56・123					