



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4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・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 バントシフト ※外野参加 10:55 打撃廻り				9:00 W-UP (陸上競技場) 10:00 10:30~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 2・68				① 大隣 CB CB CB ② 11 ③ 15 ④ 20 ⑤ 58 各10分			
② ティー→打撃→ショート打 ショート打→打撃→鳥カゴ 13・44・57				13:30~シート ① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
③ 球場 → 室内 ショート打→ティー→打撃 鳥カゴ→ショート打→打撃 122・李・ペゲロ				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
④ 室内 → 球場 打撃→鳥カゴ→ショート打 打撃→ショート打→ティー 3・38・61				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑤ 室内 → 球場 ショート打→打撃→鳥カゴ ティー→打撃→ショート打 9・42・59				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑥ 室内 → 球場 鳥カゴ→ショート打→打撃 ショート打→ティー→打撃 24・45・53				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑦ 第二球場 打撃→走塁→走塁→守備→ティー 1・10・69				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑧ 第二球場 ティー→打撃→走塁→走塁→守備 4・8・37				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑨ 第二球場 守備→ティー→打撃→走塁→走塁 0・31・66				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑩ 第二球場 走塁→守備→ティー→打撃→走塁 5・7・32				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
⑪ 第二球場 → プルベン 走塁→走塁→守備→ティー→打撃 22・25・99				① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各40球			
13:00 ベースランニング 13:45 シート打撃				ランチ			
攻撃→守備 守備→攻撃 捕手 66 59 25 7 3 10 32 38 57 22 24 45 42 9 2 44 1 61 68 69 122 53 99 8 0 5 31 4 李 ペゲロ 詳細は 13 37 コーチ指示				サブ RUN トレーニング PFP ノック			
※走塁など詳細は現地で指示します。				個別			
個別 24・44 69 コーチ指示				ウェイトトレーニング			
打撃 捕手 全員 内野手 68・57 外野手 4・31・37 ※特走も含む				リハビリ (PT指示) 46・56・123			



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