



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6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 藤シカゴ・87ジュッパース・121安江・123森																																																								
				23・30・33 36・49・62 63・64		12・18・19 27・28・29 47・51・52 60・86		11・14・15 20・34・35 41・48・58 121		16・21 40・大隣																																																		
<b>9:00 W-UP (メイン球場)</b> <b>9:30 移動・着替え</b> <b>9:40 CB</b> <b>9:55 シートノック</b> <b>10:10 バントシフト ※外野参加</b> <b>10:40 打撃廻り</b>				<b>9:00 W-UP (陸上競技場)</b> <b>10:00 10:40~BP</b>																																																								
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 23		CB		CB		CB																																																		
② 球場 → 室内 ティー→打撃→ショート打 ショート打→打撃→鳥カゴ 13・44・57				② 36		CB		CB		ピッチング																																																		
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				③ 64																																																								
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 5・7・32				④ 63																																																								
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				⑤ 各10分		バントシフト		バントシフト																																																				
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 22・25・99				13:10~シート																																																								
⑦ 第二球場 打撃→走塁→守備→守備→ティー 1・10・69				① 30						RUN トレーニング																																																		
⑧ 第二球場 ティー→打撃→走塁→守備→守備 4・8・37				② 33																																																								
⑨ 第二球場 守備→ティー→打撃→走塁→守備 0・31・66				③ 49		ピッチング		ピッチング																																																				
⑩ 第二球場 守備→守備→ティー→打撃→走塁 3・38・61				④ 62																																																								
⑪ 第二球場 → プルベン 走塁→守備→守備→ティー→打撃 24・45・53				⑤ 各40球																																																								
<b>13:10 シート打撃</b> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">攻撃→守備</td> <td colspan="2">守備→攻撃</td> <td>捕手</td> </tr> <tr> <td>66</td><td>59</td><td>25</td><td>7</td><td>3</td><td>10</td><td>32</td><td>38</td><td>57</td><td>22</td><td>24</td><td>45</td> </tr> <tr> <td>42</td><td>9</td><td>2</td><td>44</td><td>1</td><td>61</td><td>68</td><td>69</td><td>122</td><td>53</td><td>99</td><td></td> </tr> <tr> <td>8</td><td>0</td><td>5</td><td>31</td><td>4</td><td>李</td><td>ペゲロ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>詳細は コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>13</td><td>37</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> ※走塁など詳細は現地で指示します。 <b>ベースランニング</b>				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 コーチ指示	13	37											<b>ランチ</b>			
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 コーチ指示																																																	
13	37																																																											
				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																																																								
				個別																																																								
<b>打撃</b> 8・13 57 コーチ指示				メイン 室内 第二球場																																																								
<b>捕手</b> 45・99				メイン																																																								
<b>内野手</b> 4・32・37				サブ																																																								
<b>外野手</b> 5・31・61・65・122 ※特走も含む				第二球場																																																								
				リハビリ (PT指示)																																																								
				46・56・123																																																								



## 2018年 2月6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`ルソカ`ー`87`シヅパ`ース`・121安江・123森			
			12・14・16・18・19・21 28・29・30・33・47・49 51・52・60・62・86・大隣	11・15・20・23・27・35 36・40・41・46・48・56 58・63・64・121・123		
9:00	A班	B班	9:00	W-UP		
	捕 24 45 53 内 4 5 7 8 13 42 44 外 0 1 10 38 59	捕 22 25 99 内 2 9 32 37 57 68 李 外 3 31 61 66 69 122 ベゲロ	9:30	CB		
9:30	<b>プール トレーニング</b> ※ホテルにて		10:00	バントシフト		
			12・18・19・28・29・47・52・60 BP ① 30 ② 33 ③ 49 ④ 62 ⑤ 各10分		<b>ランチ</b>	
10:00			W-UP			
10:35			バントシフト		<b>バントシフト</b> 11・15・20・27・34・35 41・48・58・121	
11:00			全員ノック 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			
12:30			強化トレーニング		13:00	<b>プール トレーニング</b>
ランチ			RUN トレーニング ランチ			
13:00	ホテルへ移動		① 23 ② 36 ③ 64 ④ 63 ⑤ 各10分			
13:30	<b>プール トレーニング</b> ※ホテルにて		RUN トレーニング			
14:00			<b>W-UP</b>			
14:35			<b>個別</b>			
15:00			<b>ウエイト トレーニング</b>			
16:30			<b>強化トレーニング</b>			
個別 コーチ指示			リハビリ (PT指示) 46・56・123			