



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7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<br><b>内野手</b> ：2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦<br>13平沢・32高濱・37三木・42ドミンゲス・44井上<br>50大嶺・57香月・59細谷・68大木<br><b>外野手</b> ：0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野<br>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酒屋<br>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<br>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<br>62永野・63種市・64二本・86本 藤シガ ー・87ジュッパース・121安江・123森 |                                   |                                     |  |
|   |                   |   | 12・18・27<br>28・29・47<br>60・大隣   | 11・15・20<br>34・35・41<br>48・58・121 | 23・30・33<br>36・49・51<br>62・63・64・86 | 14・16・19<br>21・40・52                   |
| 9:00  | W-UP (メイン球場)      |   | 9:00 W-UP (陸上競技場)   |                                   |                                     |  |
| 9:30  | 移動・着替え            |   | 10:00   |                                   |                                     |  |
| 9:40  | CB                |   | 10:40~  | メイン球場                             | 第二球場                                | 第二球場                                   |
| 9:55  | シートノック            |   | BP  |                                   |                                     |  |
| 10:10   | バントシフト ※外野参加      |   | ① 28  |                                   |                                     |  |
| 10:40   | 打撃廻り              |   | ② 18  | CB                                | CB                                  | CB                                     |
|   | ①                 | 球場 → 室内<br>打撃→ショート打→ティー 打撃→鳥カゴ→ショート打<br>4・8・37    | ③ 60  |                                   |                                     |  |
|   | ②                 | 球場 → 室内<br>ティー→打撃→ショート打 ショート打→打撃→鳥カゴ<br>3・38・61   | ④ 29  |                                   |                                     |  |
|   | ③                 | 球場 → 室内<br>ショート打→ティー→打撃 鳥カゴ→ショート打→打撃<br>122・李・ペゲロ | ⑤   | バントシフト                            | バントシフト                              | PFP                                    |
|   | ④                 | 室内 → 球場<br>打撃→鳥カゴ→ショート打 打撃→ショート打→ティー<br>1・10・69   | 各10分  |                                   |                                     |  |
|   | ⑤                 | 室内 → 球場<br>ショート打→打撃→鳥カゴ ティー→打撃→ショート打<br>0・31・66   | 13:10~  | 20・35・48<br>58・121                | 23・36・51<br>62・64・86                | 11・15・30<br>33・34・40<br>41・46・49<br>63 |
|   | ⑥                 | 室内 → 球場<br>鳥カゴ→ショート打→打撃 ショート打→ティー→打撃<br>24・45     | ① 12  |                                   |                                     |  |
|   | ⑦                 | 第二球場<br>打撃→走塁→守備→守備→ティー<br>2・68                   | ② 47  |                                   |                                     |  |
|   | ⑧                 | 第二球場<br>ティー→打撃→走塁→守備→守備<br>13・44・57               | ③ 27  | ピッチング                             | ピッチング                               | ピッチング                                  |
|   | ⑨                 | 第二球場<br>守備→ティー→打撃→走塁→守備<br>9・42・59                | ④ 大隣  |                                   |                                     |  |
|   | ⑩                 | 第二球場<br>守備→守備→ティー→打撃→走塁<br>5・7・32                 | ⑤   |                                   |                                     |  |
|   | ⑪                 | 第二球場 → ブルベン<br>走塁→守備→守備→ティー→打撃<br>22・25・99        | 各40球  |                                   |                                     |  |
| 13:10   | シート打撃・ケース打撃       |   | ランチ   |                                   |                                     |  |
|   | 攻撃→守備             | 守備→攻撃   | 捕手  | RUN<br>トレーニング                     |                                     |  |
|   | 66 59 25 7 3      | 10 32 38 57                                       | 22 24 45  | 個別                                |                                     |  |
|   | 42 9 2 44 1       | 61 68 69 122                                      | 53 99   | ウエイトトレーニング                        |                                     |  |
|   | 8 0 5 31 4        | 李 ペゲロ   | 詳細は<br>コーチ指示  | リハビリ (PT指示)                       |                                     |  |
|   | 13 37             |   |   | 46・56・123                         |                                     |  |
|   | ※走塁など詳細は現地で指示します。 |   | ベースランニング  |                                   |                                     |  |
|   | 個別                |   |   |                                   |                                     |  |
|   | 打撃                | 1・31  | メイン   |                                   |                                     |  |
|   |                   | 99  | 室内  |                                   |                                     |  |
|   |                   | コーチ指示   | 第二球場  |                                   |                                     |  |
|   | 捕手                | 22・24   | メイン   |                                   |                                     |  |
|   | 内野手               | 2・8・13・68   | 第二球場  |                                   |                                     |  |
|   | 外野手               | 4・5・38・69・122 ※特定も含む                              | 第二球場  |                                   |                                     |  |

