



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

2018年 2月8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 杉カゴー・87シュッパース・121安江・123森				
			11・15・20 34・35・41 48・58・121	23・30・33 36・49・62 64・大隣	12・18・27 28・29・47 60・63	14・16・19 21・40・51 52・86	
9:00	W-UP (メイン球場)		9:00	W-UP (陸上競技場)			
9:30	タイム走 ※アップ時にスパイク持参してください		10:00	メイン	第2球場	サブ	サブ
9:45	ベースランニング						
10:10	移動・着替え						
10:20	CB						
10:35	シートノック						
10:50	重盗防止						
11:10	ランダウンプレー						
11:30	打撃廻り						
	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 5・7・32		CB	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 2・68		重盗防止 ランダウン	重盗防止 ランダウン	PFP	PFP
	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 9・42・59		11・15・20 34・35・41	23・30・33 36・49・62 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 13・44・57		ピッチング			
	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 122・李・ペゲロ		ランチ			
	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		RUN トレーニング			
	⑦	第二球場 打撃→走塁→守備→守備→ティー 1・10・69		個別			
	⑧	第二球場 ティー→打撃→走塁→守備→守備 0・31・66		ウェイトトレーニング			
	⑨	第二球場 守備→ティー→打撃→走塁→守備 3・38・61		リハビリ (PT指示)			
	⑩	第二球場 守備→守備→ティー→打撃→走塁 4・8・37		46・56・123			
	⑪	第二球場 → プルベン 走塁→守備→守備→ティー→打撃 24・45					
	ロングティー ⇄ ランニング						
	個別						
	打撃	5・7 コーチ指示 13					
	捕手	22・24・45・99					
	内野手	4・8・13・37					
	外野手	1・31・59・122 ※特走も含む					



2018年 2月8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涌井・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ジャッパース・121安江・123森		
	A班	B班			
	捕 24 45 53 内 4 5 7 8 13 42 44 0 1 10 外 38 59	捕 22 25 99 内 2 9 32 37 57 68 李 外 3 31 61 66 69 122 ベゲロ			
9:00	W-UP				
9:30	CB ※野手が先				
10:00	投内連携				
10:35	全員ノック				
11:00	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				
	ランチ				
13:00	ホテルへ移動	W-UP			
13:30	プール トレーニング ※ホテルにて	CB ※野手が先			
14:00		投内連携			
14:35		全員ノック			
15:00		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			
16:30	強化トレーニング				
	個別 コーチ指示				
	リハビリ (PT指示)				
	46・56・123				