



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10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酒屋 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 藤岡・87シュバース・121安江・123森																																																																																																																																																																														
					11・15・20 34・35・41 48・58・121		23・30・33 36・49・62 64・63		12・18・27 28・29・47 52・60・大隣		14・16・19 21・40・51 86																																																																																																																																																																								
<b>9:00</b> W-UP (メイン球場) <b>9:30</b> 移動・着替え <b>9:45</b> 打撃廻り					<b>9:00</b> W-UP (陸上競技場) <b>10:00</b>																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">メイン</th> <th colspan="2">第二球場</th> <th colspan="2">室内</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td><td>7</td><td>57</td><td>32</td><td>45</td><td>99</td></tr> <tr> <td>44</td><td>8</td><td>2</td><td>59</td><td>25</td><td>24</td></tr> <tr> <td>0</td><td>31</td><td>9</td><td>42</td><td>李</td><td>ベゲロ</td></tr> <tr> <td>1</td><td>37</td><td>38</td><td>66</td><td>61</td><td>69</td></tr> <tr> <td>4</td><td>13</td><td>10</td><td>68</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>					メイン		第二球場		室内		5	7	57	32	45	99	44	8	2	59	25	24	0	31	9	42	李	ベゲロ	1	37	38	66	61	69	4	13	10	68			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">白 (ホーム)</th> <th colspan="3">紅 (ビジター)</th> </tr> <tr> <th>順</th><th>守</th><th>氏名</th><th>背</th><th>順</th><th>守</th><th>氏名</th><th>背</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>8</td><td>荻野</td><td>0</td><td>1</td><td>6</td><td>藤岡</td><td>4</td></tr> <tr> <td>2</td><td>7</td><td>伊志嶺</td><td>38</td><td>2</td><td>7</td><td>岡田</td><td>66</td></tr> <tr> <td>3</td><td>9</td><td>菅野</td><td>31</td><td>3</td><td>4</td><td>中村</td><td>8</td></tr> <tr> <td>4</td><td>3</td><td>井上</td><td>44</td><td>4</td><td>5</td><td>安田</td><td>5</td></tr> <tr> <td>5</td><td>5</td><td>鈴木</td><td>7</td><td>5</td><td>9</td><td>清田</td><td>1</td></tr> <tr> <td>6</td><td>D</td><td>ドミンゲス</td><td>42</td><td>6</td><td>D</td><td>福浦</td><td>9</td></tr> <tr> <td>7</td><td>2</td><td>柿沼</td><td>99</td><td>7</td><td>2</td><td>吉田</td><td>24</td></tr> <tr> <td>8</td><td>6</td><td>平沢</td><td>13</td><td>8</td><td>3</td><td>根元</td><td>2</td></tr> <tr> <td>9</td><td>4</td><td>三木</td><td>37</td><td>9</td><td>8</td><td>加藤</td><td>10</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>控え</td><td></td><td></td><td></td><td>控え</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>宗接</td><td>45</td><td></td><td></td><td>金澤</td><td>25</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>香月</td><td>57</td><td></td><td></td><td>高濱</td><td>32</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>細谷</td><td>59</td><td></td><td></td><td>大木</td><td>68</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>三家</td><td>61</td><td></td><td></td><td>肘井</td><td>69</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>李</td><td></td><td></td><td></td><td>ベゲロ</td><td></td></tr> </tbody> </table>					白 (ホーム)			紅 (ビジター)			順	守	氏名	背	順	守	氏名	背	1	8	荻野	0	1	6	藤岡	4	2	7	伊志嶺	38	2	7	岡田	66	3	9	菅野	31	3	4	中村	8	4	3	井上	44	4	5	安田	5	5	5	鈴木	7	5	9	清田	1	6	D	ドミンゲス	42	6	D	福浦	9	7	2	柿沼	99	7	2	吉田	24	8	6	平沢	13	8	3	根元	2	9	4	三木	37	9	8	加藤	10			控え				控え				宗接	45			金澤	25			香月	57			高濱	32			細谷	59			大木	68			三家	61			肘井	69			李				ベゲロ	
メイン		第二球場		室内																																																																																																																																																																															
5	7	57	32	45	99																																																																																																																																																																														
44	8	2	59	25	24																																																																																																																																																																														
0	31	9	42	李	ベゲロ																																																																																																																																																																														
1	37	38	66	61	69																																																																																																																																																																														
4	13	10	68																																																																																																																																																																																
白 (ホーム)			紅 (ビジター)																																																																																																																																																																																
順	守	氏名	背	順	守	氏名	背																																																																																																																																																																												
1	8	荻野	0	1	6	藤岡	4																																																																																																																																																																												
2	7	伊志嶺	38	2	7	岡田	66																																																																																																																																																																												
3	9	菅野	31	3	4	中村	8																																																																																																																																																																												
4	3	井上	44	4	5	安田	5																																																																																																																																																																												
5	5	鈴木	7	5	9	清田	1																																																																																																																																																																												
6	D	ドミンゲス	42	6	D	福浦	9																																																																																																																																																																												
7	2	柿沼	99	7	2	吉田	24																																																																																																																																																																												
8	6	平沢	13	8	3	根元	2																																																																																																																																																																												
9	4	三木	37	9	8	加藤	10																																																																																																																																																																												
		控え				控え																																																																																																																																																																													
		宗接	45			金澤	25																																																																																																																																																																												
		香月	57			高濱	32																																																																																																																																																																												
		細谷	59			大木	68																																																																																																																																																																												
		三家	61			肘井	69																																																																																																																																																																												
		李				ベゲロ																																																																																																																																																																													
<b>11:30</b> ランチ <b>12:00</b> シートノック 紅白戦					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">白</th> <th colspan="3">紅</th> </tr> <tr> <th>順</th><th>背</th><th>球</th><th>順</th><th>背</th><th>球</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td><td>15</td><td>3</td><td>①</td><td>11</td><td>3</td></tr> <tr> <td>②</td><td>41</td><td>2</td><td>②</td><td>34</td><td>2</td></tr> <tr> <td>③</td><td>58</td><td>2</td><td>③</td><td>20</td><td>2</td></tr> <tr> <td>④</td><td>121</td><td>2</td><td>④</td><td>48</td><td>1</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>⑤</td><td>35</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>					白			紅			順	背	球	順	背	球	①	15	3	①	11	3	②	41	2	②	34	2	③	58	2	③	20	2	④	121	2	④	48	1				⑤	35	1																																																																																																																																
白			紅																																																																																																																																																																																
順	背	球	順	背	球																																																																																																																																																																														
①	15	3	①	11	3																																																																																																																																																																														
②	41	2	②	34	2																																																																																																																																																																														
③	58	2	③	20	2																																																																																																																																																																														
④	121	2	④	48	1																																																																																																																																																																														
			⑤	35	1																																																																																																																																																																														
※朝から各ユニフォームを着用してください。 ※試合用帽子 (ホーム・ビジター)、ヘルメットなど忘れ物がないようお願い致します。					ランチ RUN トレーニング 個別 ウェイトトレーニング																																																																																																																																																																														
<b>個別</b>					<b>リハビリ (PT指示)</b>																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>コーチ指示</th> <th>メイン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">打撃</td> <td>コーチ指示</td> <td>室内A</td> </tr> <tr> <td>61</td> <td>室内B</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>捕手</td> <td>45・99</td> <td>メイン</td> </tr> <tr> <td>内野手</td> <td>コーチ指示</td> <td>第二球場</td> </tr> <tr> <td>外野手</td> <td>コーチ指示</td> <td>第二球場</td> </tr> </tbody> </table>						コーチ指示	メイン	打撃	コーチ指示	室内A	61	室内B			捕手	45・99	メイン	内野手	コーチ指示	第二球場	外野手	コーチ指示	第二球場	46・56・123																																																																																																																																																											
	コーチ指示	メイン																																																																																																																																																																																	
打撃	コーチ指示	室内A																																																																																																																																																																																	
	61	室内B																																																																																																																																																																																	
捕手	45・99	メイン																																																																																																																																																																																	
内野手	コーチ指示	第二球場																																																																																																																																																																																	
外野手	コーチ指示	第二球場																																																																																																																																																																																	



# 2018年 2月10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 杉カマ・87ジェパース・121安江・123森									
				11・15・20 34・35・41 48・58・121		12・14・16 18・27・29 30・33・36 47・60・62・64		19・21・23・28・40・46・49・51 52・56・63・86・123・大隣					
9:00	白 (ホーム)			ホテル出発 9:30 <b>紅(ビジター)</b> 10:00 W-UP 着替え 打撃廻り 10:45~11:45 メイン→マシ→守備→鳥カゴ 各場所15分 ※詳細は現地指示				9:00 W-UP		9:00 W-UP 10:00 CB 紅白戦 白ホーム 順 背 球 ① 15 3 ② 41 2 ③ 58 2 ④ 121 2 紅ビジター 順 背 球 ① 11 3 ② 34 2 ③ 20 2 ④ 48 1 ⑤ 35 1		ピッチング RUN トレーニング 個別	
	9:30	W-UP						10:00					
9:40	着替え 打撃廻り 9:40~10:40 ティー→メイン→守備→鳥カゴ 各場所15分 ※詳細は現地指示 試合準備							10:30		W-UP CB RUN トレーニング 個別			
12:30	白 (ホーム) 順 守 氏名 背 1 伊志嶺 38 2 7 井上 44 3 9 菅野 31 4 3 鈴木 7 5 D ドミンゲス 42 6 2 柿沼 99 7 6 平沢 13 8 4 三木 37 控え 宗接 45 香月 57 細谷 59 三家 61 李			紅(ビジター) 順 守 氏名 背 1 6 藤岡 4 2 7 岡田 66 3 4 中村 8 4 5 安田 5 5 9 清田 1 6 D 福浦 9 7 2 吉田 24 8 3 根元 2 9 8 加藤 10 控え 金澤 25 高濱 32 大木 68 肘井 69 ペゲロ				ランチ		RUN トレーニング ウェイト トレーニング ウェイト トレーニング			
※朝から各ユニフォームを着用してください。 ※試合用帽子(ホーム・ビジター)、ヘルメットなど忘れ物がないようお願い致します。								個別 ウェイト トレーニング		【紅白戦登板者】 ※朝から各ユニフォームを着用してください。 ※試合用帽子(ホーム・ビジター)など忘れ物がないようお願い致します。			
<b>個別</b> 打撃 コーチ指示 コーチ指示 61 捕手 45・99 内野手 コーチ指示 外野手 コーチ指示								メイン 室内A 室内B メイン 第二球場 第二球場		リハビリ (PT指示) 46・56・123			
練習不参加者 0・3・22・50・53・122													