



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

2018年 2月11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酒原 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ホムシカ・87シユパース・121安江・123森			
				30・33・36 49・62・63・64	12・18・27 28・29・47 52・60	11・15・20 34・35・41 48・58・121	14・16・19 21・40・51 86・大隣
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				メイン サブ		
9:45	打撃廻り				紅白戦 11:45～		
	メイン		第二球場	室内	白 ホーム		
	57	32	5	7	99	25	
	2	59	44	8	45	24	
	9	42	69	31	李	ベゲロ	
	38	66	1	37	61		
	10	68	4	13			
	ランチ			ピッチング			
11:20	シートノック			ピッチング			
11:45	紅白戦			ピッチング			
	白 (ホーム)			紅 (ビジター)			
	順	守	氏名	背	順	守	氏名
	1	6	藤岡	4	1	8	伊志嶺
	2	7	岡田	66	2	7	細谷
	3	4	中村	8	3	9	菅野
	4	5	安田	5	4	3	井上
	5	9	清田	1	5	5	鈴木
	6	D	福浦	9	6	D	ドミンゲス
	7	2	吉田	24	7	2	宗接
	8	3	根元	2	8	6	平沢
	9	8	加藤	10	9	4	三木
			控え				控え
			金澤	25			柿沼
			高濱	32			香月
			大木	68			肘井
			李				三家
							ベゲロ
※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			
	個別			ピッチング			
	打撃	コーチ指示		室内A			
		コーチ指示		室内B			
		コーチ指示		室内B			
	捕手	無し					
	内野手	コーチ指示		第二球場			
	外野手	2・59		第二球場			
	野球教室			野球教室			
	別メニュー			リハビリ (PT指示)			
	3・53			46・56・123			
	練習不参加者						
	0・22・122						