



早出特打：5・4・8・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12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 藤岡一・87シュッパース・121安江・123森					
					12・18・27 28・29・47・48 52・60・大隣	11・15・20 34・35・41 58・121	30・33・36 49・62・63・64	14・16 19・21		
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 12:00～		CB		
	メイン		第二球場		室内					
	5	7	68	32	99	25				
	44	8	2	59	45	24				
	3	31	9	42	69	53				
	1	37	38	66	李	ヘゲロ				
	4	13	10	61	50					
	ランチ									
11:30	シートノック									
12:00	紅白戦									
	白 (ホーム)				紅 (ビジター)					
	順	守	氏名	背	順	守	氏名	背		
	1	8	伊志嶺	38	1	6	藤岡	4		
	2	9	細谷	59	2	7	岡田	66		
	3	7	角中	3	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	金澤	25		
	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			吉田	24		
			高濱	32			肘井	69		
			三家	61			大木	68		
			菅野	31			ヘゲロ			
			李				江村	53		
朝から各ユニフォームを着用してください。 スタメン以外の方は、両方のユニフォーム(ホーム・ビジター)を持参してください。 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										
	打撃	コーチ指示			メイン					
		コーチ指示			室内A					
		45			室内B					
	捕手	24・99			メイン					
	内野手	7			第二球場					
	外野手	38・69 (特走:4・5)			第二球場					
別メニュー										
50・53										
練習不参加者										
0・22・57・122										
						リハビリ (PT指示)				
						46・56・123				
						練習不参加者				
						23・40・51・86・87 (帰国中)				