



早出特打：68・61
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗りしてください。

2018年 2月16日 ファーム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：25金澤・45宗接・53江村		19唐川・27山本・30大嶺・40島			
内野手：2根元・9福浦・32高濱・50大嶺・57香月・68大木・李		41成田・46岩下・48宮崎・49チェン・52益田			
外野手：0荻野・61三家・69肘井・122和田		56原・60阿部・63種市・121安江・123森			
		27・30 48・60 121	41・49 63	19・52 40・46	
9:00	W-UP <第二球場>	9:00	W-UP <第二球場>		
9:30	着替え・CB		メイン	サブ	
9:50	シートノック		CB	CB	
10:05	投内連携・バントシフト		投内/バントシフト	コーチ指示	
10:50	打撃回り・設営		ピッチング		ノック
1	打撃→走塁→守備→Tee 2 ・ 3 2 ・ 5 7		ランチ		
2	Tee→打撃→走塁→守備 李 ・ 5 0 ・ 6 1		RUN トレーニング		
3	守備→Tee→打撃→走塁 6 8 ・ 6 9		個別		
4	走塁→守備→Tee→打撃 2 5 ・ 4 5 ・ 5 3		ウエイトトレーニング		
	ランチ				
	個別				
打撃	68・61				
捕手	45				
内野	50				
外野手	69				
	フィジカルトレーニング				
	別メニュー		リハビリ (PT指示)		
	0・9・122		56・123		