



ファーム練習参加者
(3・7・66)
1軍参加者
(68)

2018年 2月17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・99柿沼 内野手 ：4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・13平沢 37三木・42ドミンゲス・44井上・59細谷 外野手 ：1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・66岡田・ペゲロ							11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・18藤岡 20東條・21内・23酒居28松永・29西野・33南 34土肥・35渡邊・36有吉47田中靖・51ルイス・58高野 62永野・64二木・86ボルンガー・87シェパード・大隣				
							11・20・34 36・41・48 49・60・63 121	12・14・15 18・21・29 35・58・62 大隣	16・23・28 33・47・64 86・87	51	
8:30	W-UP (メイン球場)						8:30	W-UP (陸上競技場)			
	着替え						ゲームメンバー ホテル出発 9:30		サブ		
9:00	打撃廻り						W-UP 10:00 (陸上競技場)		CB		
	24	68	99			ゲーム準備	ピッチング		PFP		コーチ 指示
	22	5					ノック				
	4	13					ランチ				
	31	37					RUN トレーニング				
	42	ペゲロ					個別				
	44	59					ウェイト トレーニング				
	1	8									
10:35	10	38									
	ランチ										
	ゲーム準備										
11:40	セカンドアップ										
12:00	シートノック										
13:00	試合開始 ※ホームユニフォーム着用 千葉ロッテマリーンズ (後攻) VS ラミゴモンキーズ (先攻)										
	ベンチ入りメンバー										
	投手	捕手	内野手		外野手						
	11 佐々木	22 田村	4 藤岡裕	1 清田							
	20 東條	24 吉田	5 安田	10 加藤							
	34 土肥	99 柿沼	8 中村	31 菅野							
	36 有吉		13 平沢	38 伊志嶺							
	41 成田		37 三木	59 細谷							
	48 宮崎		42 ドミンゲス	ペゲロ							
	49 チェン		44 井上								
	60 阿部		68 大木								
	63 種市										
	121 安江										