



早出特打：57・53
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗りしてください。

2018年 2月17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 内野手：2根元・7鈴木・9福浦・32高濱・50大嶺・57香月 67李・68大木 外野手：0荻野・3角中・61三家・66岡田・69肘井・122和田		19唐川・27山本・30大嶺・40島 41成田・46岩下・48宮崎・49チェン・52益田 56原・60阿部・63種市・121安江・123森			
		41・48 49・60 63・121	27・30	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	陸上競技場	サブ		
9:50	カットプレー・内外野別ノック	ゲーム組 一軍合流 (10:00)	CB	CB	コーチ指示
10:20	打撃回り・設営		投内/牽制	ピッチング	
1	打撃→走塁→守備→Tee 2・3・7・66		ノック	ノック	
2	Tee→打撃→走塁→守備 50・61・67		ランチ		
3	守備→Tee→打撃→走塁 32・57・69	RUN トレーニング			
4	走塁→守備→Tee→打撃 25・45・53	個別			
ランチ		ウェイトトレーニング			
個別		フィジカルトレーニング			
打撃	57・53	別メニュー			
捕手	45	0・9・122			
内野	コーチ指示	リハビリ (PT指示)			
外野手	69	56・123			