



ファーム練習参加者
(3・7・66)
1軍参加者(試合から)
(50・67)

2018年 2月18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・68大木 外野手 ：1清田・3角中・10加藤・31菅野 65ペゲロ・66岡田								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・55大隣 58高野・62永野・64二本・86ホルンガラー・87シェパード						
								20・23・35 48・58・60 62・86・87 121	18・28 47・64	11・12・14 16・21・29 33	34・36・51 55・86・87			
8:30	W-UP (メイン球場)							9:00	W-UP (陸上競技場)					
	着替え								サブ					
9:00	打撃廻り								CB					
	24		99					W-UP 10:00 (陸上競技場)						
	53		5					ピッチング		PFP				
	4		13					ゲーム準備						
	31		10					ノック						
	42		65					ランチ						
	44		59					RUN トレーニング						
	1		8					個別						
10:35	68		37					ウェイト トレーニング						
	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 ※ビジターユニフォーム着用 千葉ロッテマリーンズ (先攻) VS ラミゴモンキーズ (後攻)													
	ベンチ入りメンバー													
	投手		捕手		内野手		外野手							
	20	東條	24	吉田	4	藤岡裕	1	清田						
	23	酒居	53	江村	5	安田	10	加藤						
	35	渡邊	99	柿沼	8	中村	31	菅野						
	48	宮崎			13	平沢	59	細谷						
	58	高野			37	三木	65	ペゲロ						
	60	阿部			42	ドミンゲス								
	62	永野			44	井上								
	86	ホルンガラー			50	大嶺								
	87	シェパード			67	李								
	121	安江			68	大木								