

練習後ゲーム参加
50・67



早出特打：69・45
ホテル出発7時30分
※バスに乗りしてください。

2018年 2月18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 内野手 ：2根元・7鈴木・9福浦・32高濱・50大嶺・57香月 67季 外野手 ：0荻野・3角中・38伊志嶺・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			
		48・60 121	27・30	19・41 49・52 63	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	シートノック・スチールスロー (BK判断走塁)	ゲーム組 一軍合流 (10:00)	CB		コーチ指示
10:20	打撃回り・設営		ピッチング	投内	
1	打撃→走塁→守備→Tee 2・3・7・66		ノック		
2	Tee→打撃→走塁→守備 32・50・67		ランチ		
3	守備→Tee→打撃→走塁 57・61・69		ランニング 強化トレーニング		
4	走塁→守備→Tee→打撃 22・25・45	個別			
ランチ		ウエイトトレーニング			
個別		個別			
打撃	2・25	フィジカルトレーニング			
捕手	コーチ指示	別メニュー			
内野	57	0・9・38・122			
外野手	68・50	リハビリ (PT指示)			
フィジカルトレーニング		56・123			
別メニュー					
0・9・38・122					