



2018年 2月19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 ：24吉田・53江村・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・64二木・86ボルシガー・87シェパース												
		12・14・16・18 21・28・33・47	15・20・23・34 36・51・55・64	11・29・35・58 60・62・86・87										
9:00	W-UP (メイン球場)	9:00	W-UP (メイン球場)											
9:30	強化・ランニング	9:30	サブ											
10:00	打撃廻り	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">CB</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">ピッチング</td> <td>ノック</td> <td rowspan="2">PFP</td> </tr> <tr> <td>ピッチング</td> </tr> <tr> <td colspan="3">RUN トレーニング</td> </tr> </table>			CB			ピッチング	ノック	PFP	ピッチング	RUN トレーニング		
CB														
ピッチング	ノック				PFP									
	ピッチング													
RUN トレーニング														
①	球場 → 室内 打撃→走塁→守備→守備 打撃→マシ→桜島→ティー 7 ・ 5													
②	球場 → 室内 走塁→守備→守備→打撃 マシ→桜島→ティー→打撃 4 ・ 8													
③	球場 → 室内 守備→守備→打撃→走塁 マシ→桜島→ティー→打撃 1 ・ 31													
④	球場 → 室内 守備→打撃→走塁→守備 桜島→ティー→打撃→マシ 3 ・ 44													
⑤	室内 → 球場 打撃→鳥カゴ→マシ→桜島→ティー 打撃→走塁→守備→守備→ティー 13 ・ 37													
⑥	室内 → 球場 鳥カゴ→マシ→桜島→ティー→打撃 走塁→守備→守備→ティー→打撃 24 ・ 53 ・ 99													
⑦	室内 → 球場 マシ→桜島→ティー→打撃→鳥カゴ 守備→守備→ティー→打撃→走塁 10 ・ 68													
⑧	室内 → 球場 桜島→ティー→打撃→鳥カゴ→マシ 守備→ティー→打撃→走塁→守備 42 ・ 65													
⑧	室内 → 球場 ティー→打撃→鳥カゴ→マシ→桜島 ティー→打撃→走塁→守備→守備 66 ・ 59													
13:00	手締め													