早出特特打：57・61
ホテル出発7時30分
※バスに乗車してください。

2018年　2月19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

捕　手：22田村・25金澤・45宗接
内野手：2根元・9福浦・32高濱・50大嶺・57香月・67李
外野手：０荻野・38伊志嶺・61三家・69肘井・122和田

9:00	W－UP＜第二球場＞	
9:30	ベースランニング	
9:40	着替え・CB	
10:55	シートノック	
10:10	投内連携・牽制	
10:30	打撃回り・設営	
	1	打撃→走塁→守備→Tee ６９　・　５７　・　６７
	2	Tee→打撃→走塁→守備 ２　・　６１
	3	守備→Tee→打撃→走塁 ５０　・　３２
	4	走塁→守備→Tee→打撃 ２５　・　４５
	ランチ	
	個別	
	打撃	６９・４５
	捕手	４５（打撃の後）
	内野	コーチ指示
	外野手	２
	フィジカルトレーニング	
	別メニュー	
	０・９・３８・１２２	

投手練習メニュー

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・63種市・121安江・123森

	２７・１２１	４１・４９ ６３・３０ ４８	１９・５２	４０・４６

9:00	W－UP＜第二球場＞			
	メイン		サブ	
	CB		CB	
	BP (10分) ①121 ②27	投内/牽制	ノック	
		ピッチング	ピッチング	コーチ指示
	ランチ			
	ランニング 強化トレーニング			
	個別			
	weight training			
	リハビリ（PT指示）			
	56・123			