



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21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 ：22田村・25金澤・45宗接 内野手 ：2根元・9福浦・32高濱・42ドミンゲス・50大嶺・57香月 67季 外野手 ：0萩野・3角中・38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井 122和田		11佐々木・12石川・16浦井・23酒井・19唐川・21内・27山本 30大嶺・40島・41成田・46岩下・48宮崎・49チェン 51オルモス・52益田・55大隣・56原・58高野・63種市 86ボルシンガー・121安江・123森			
			12・19・51 52・55・86	11・16・23・27 46・63・58・48	21・30・40・41 49・121
9:00	W-UP	9:00	W-UP		
9:30	着替え・CB		メイン	サブ	
9:50	シートノック		CB	CB	
10:05	投内連携・牽制		投内・牽制	ピッチング	ランニング
10:30	打撃回り・設営		ノック	ノック	強化 トレーニング
1	打撃→走塁→守備→Tee 2・3・66・42		ランチ		
2	Tee→打撃→走塁→守備 0・32・50・61		ランニング 強化トレーニング	ノック	
3	守備→Tee→打撃→走塁 57・67・69		個別		
4	走塁→守備→Tee→打撃 22・25・45		weight training		
	ランチ				
	個別				
打撃	57・61				
捕手	22・45				
内野	50				
外野手	0・122				
	フィジカルトレーニング				
	別メニュー		リハビリ (PT指示)		
	9・38・122		56・123		



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21日 ファーム石垣キャンプ練習メニュー (雨用)

野手練習メニュー		投手練習メニュー		
捕手：22田村・25金澤・45宗接 内野手：2根元・9福浦・32高濱・42ドミンゲス・50大嶺・57香月 67季 外野手：0萩野・3角中・38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井 122和田		11佐々木・12石川・16浦井・23酒井・19唐川・21内・27山本 30大嶺・40島・41成田・46岩下・48宮崎・49チェン 51オルモス・52益田・55大隣・56原・58高野・63種市 86ボルシンガー・121安江・123森		
		12・19・51 52・55・86	11・16・23・27 46・63・58・48	21・30・40・41 49・121
9:00	W-UP	9:00	W-UP	
9:30	着替え・CB (野手が先)		室内練習場	
9:55	投内連携・牽制		CB (投手が後)	
10:15	内野ノック		投内・牽制	ピッチング
10:50	打撃回り・設営			ランニング
	1 打撃→鳥かご→守備→Tee		ランニング 強化トレーニング	
	2 2・3・66・42		強化 トレーニング	
	2 Tee→打撃→鳥かご→守備		ランチ	
	3 0・32・50・61		個別	
	3 守備→Tee→打撃→鳥かご		weight training	
	4 57・67・69			
	4 鳥かご→守備→Tee→打撃			
	22・25・45			
	ランチ			
	個別			
	打撃 57・61			
	捕手 22・45			
	内野 50			
	外野手 0・122			
	フィジカルトレーニング			
	別メニュー		リハビリ (PT指示)	
	9・38・122		56・123	