



早出特打：57・61
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗りしてください。

2018年 2月22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・9福浦・32高濱・42ドミンゲス・50大嶺・57香月・67李 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		12石川・16浦井・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 121安江・123森			
		51・52・55	16・40・41 46・63	12・19・21 49・58	27・30・48 121
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	
10:00	投内連携・バントシフト	BP 各10分 (10:20~)		投内 バントシフト	ピッチング
10:20	打撃回り・設営	①52			Run
1	打撃→走塁→守備→Tee 2・57・45・61	②51		ランニング	Run 強化 トレーニング
2	Tee→打撃→走塁→守備 0・69・3	③55		強化トレーニング	強化 トレーニング
3	守備→Tee→打撃→走塁 32・42・66	ランチ			
4	走塁→守備→Tee→打撃 25・50・67	個別		シート打撃 (12:00~) 20×2	
ランチ		個別強化 40・41・46・63		①27・30	
シート打撃		weight training			
打順⇒ ①0②2③57④66⑤69⑥3⑦32⑧50 ⑨42⑩61⑪25⑫45		高知移動組 ホテル出発 7:30 11・23・86			
個別		weight training			
打撃	69・45	weight training			
捕手	コーチ指示	weight training			
内野	57	weight training			
外野手	50・61	weight training			
フィジカルトレーニング		weight training			
別メニュー		weight training			
9・38・122		weight training			
		リハビリ (PT指示)			
		56・123			