早出特打：６９・４５
ホテル出発7時30分
※バスに乗車してください。

2018年　2月23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：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

9:00	W－ＵＰ	
9:30	着替え・CB	
9:50	シートノック	
10:00	投内連携・バントシフト	
10:20	打撃回り・設営	
	1	打撃→走塁→守備→Tee ２　・　３　・　４２　・　６６
	2	Tee→打撃→走塁→守備 ０　・　３２　・　５０
	3	守備→Tee→打撃→走塁 ６７　・　５７　・　６９
	4	走塁→守備→Tee→打撃 ２５　・　４５　・　６１
	ランチ	
12:00	シート打撃 打順⇒ ①０②２③５７④６６⑤６９⑥３⑦３２⑧５０ ⑨４２⑩６７⑪６１⑫２５⑬４５	
	個別	
	打撃	５７・６１
	捕手	４５
	内野	３２
	外野手	６９
	フィジカルトレーニング	
	別メニュー	
	９・３８・１２２	

投手練習メニュー

12石川・16涌井・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

	41・49・63 58	21・48・51 121	16・19・52	12・27・30 40・46・55
9:00	W－UP			
	メイン		サブ	
	CB			
	Run	投内 バントシフト	ピッチング	Run
	強化 トレーニング	Run	ノック	強化 トレーニング
	個別	強化 トレーニング	Run 強化 トレーニング	投内/ノック
	ランチ			
	シート打撃 (12:00～) ２０×２	個別		
	①４９・５８ ②４１・６３	個別強化 ２７・４０・４６・４８・１２１		
	weight training			
	リハビリ（PT指示）			
	56・123			

早出特打：６９・４５
ホテル出発7時30分
※バスに乗車してください。

2018年　2月23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

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

9:00	W－ＵＰ
9:30	着替え・CB（野手先）
9:55	投内連携・牽制
10:15	打撃回り・設営
1	Tee/打撃→鳥かご→守備→マシン ５７　・　４５　・　５０　・　６７
2	マシン→Tee/打撃→鳥かご→守備 ０　・　２５　・　６９
3	守備→マシン→Tee/打撃→鳥かご ６１　・　３　・　４２
4	鳥かご→守備→マシン→Tee/打撃 ２　・　３２　・　６６
ランチ	
個別	
打撃	５７・６１
捕手	45
内野	32
外野手	69
別メニュー	
９・３８・１２２	

投手練習メニュー

12石川・16涌井・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

	４１・４９ ５８・６３	２１・４８ ５１・１２１	１６・１９ ５２	１２・２７ ３０・４０ ４６・５５
9:00	W－UP			
	メイン		サブ	
	CB（投手後）			
	BP 各10分 (10:15～) ①４９ ②４１ ③５８ ④６３	投内 バントシフト	ピッチング	Run
	Run 強化 トレーニング	Run		強化 トレーニング
		強化トレーニング		ノック
	ランチ			
	個別			
	個別強化 ２７・４０・４６・４８・１２１			
	weight training			
	リハビリ（PT指示）			
	56・123			