



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24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：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			
		12・21・46 55・121	16・19 40・52	51	27・30 41・48・49 58・63
9:00	W-UP	9:00 W-UP			
9:30	フィジカルトレーニング	<h1>コーチ指示</h1>			
10:15	打撃回り・設営				
1	Tee/打撃→鳥かご→守備→マシン/Sマシン 2・3・42・66				
2	マシン/Sマシン→Tee/打撃→鳥かご→守備 0・32・50				
3	守備→マシン/Sマシン→Tee/打撃→鳥かご 67・57・69				
4	鳥かご→守備→マシン/Sマシン→Tee/打撃 25・45・61				
ランチ		ランチ			
別メニュー		リハビリ (PT指示)			
9・38・122		56・123			