



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25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				
			19・30 48・121	41・40 46・63	16・49 58	27
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			
10:00	投内連携・牽制		Run	投内/牽制	ピッチング	Run
10:20	打撃回り・設営		強化 トレーニング	Run	ノック	強化 トレーニング
	1 打撃→走塁→守備→Tee 2・3・42・9		個別	強化 トレーニング	Run 強化 トレーニング	投内/ノック
	2 Tee→打撃→走塁→守備 66・32・50		ランチ			
	3 守備→Tee→打撃→走塁 67・57・69		シート打撃 (12:10～) 20×1 ①19 ②30 ③48 ④121			
	4 走塁→守備→Tee→打撃 25・45・61		個別強化 40・27			
	ランチ		weight training			
12:10	シート打撃 打順⇒ ①57②66③2④69⑤42⑥3⑦50⑧61 ⑨32⑩45⑪67⑫25 個別		weight training			
	打撃 69・45		weight training			
	捕手 コーチ指示		weight training			
	内野 2		weight training			
	外野手		weight training			
	フィジカルトレーニング		weight training			
	別メニュー		リハビリ (PT指示)			
	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25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				
			19・30 48・121	46・40 41・63	16・49 58	27
9:00	W-UP	9:00	W-UP			
9:30	着替え・CB(野手先)		室内練習場			
9:55	投内連携・牽制		CB(投手後)			
10:15	打撃回り・設営		BP 各10分 (10:15~)			
1	Tee/打撃→鳥かご→守備→マシン/Sマシン 3・2・66・42		①19 ②30 ③48 ④121	投内/牽制	ピッチング	Run
2	マシンSマシン→Tee/打撃→鳥かご→守備 50・67・9					
3	守備→マシン/Sマシン→Tee/打撃→鳥かご 57・32・61			Run 強化 トレーニング	ノック	強化 トレーニング
4	鳥かご→守備→マシン/Sマシン→Tee/打撃 25・45・69			強化トレーニング	Run 強化 トレーニング	ノック
ランチ			ランチ			
個別			個別			
打撃	69・45		個別強化 27・40			
捕手	コーチ指示		weight training			
内野	2					
外野手						
別メニュー			リハビリ (PT指示)			
38・122			56・123			