



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26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：3角中・38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田		16浦井・19唐川・27山本・30大嶺 40島・41成田・46岩下・48宮崎・49チェン 56原・58高野・63種市・121安江・123森		
		41・46・49 58・63	16・19・30 48・121	27・40
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	投内/ノック
10:20	打撃回り・設営			
	1 打撃→走塁→守備→Tee			
	2 2・3・42・9	強化 トレーニング	ピッチング 16	Run
	2 Tee→打撃→走塁→守備			
	3 66・32・50	個別	Run 強化 トレーニング	強化 トレーニング
	3 守備→Tee→打撃→走塁	ランチ		
	4 67・57・69	シート打撃 (12:10～) 20×1	個別	
	4 走塁→守備→Tee→打撃	①49	個別強化 27・40・48・121	
	25・45・61	②58		
	ランチ	③41		
	シート打撃	④63		
12:10	打順⇒	⑤46		
	①57②66③2④69⑤42⑥3⑦50⑧61	weight training		
	⑨32⑩45⑪67⑫25			
	個別			
	打撃 2・25			
	捕手 45			
	内野 50・57・67			
	外野手 69・122			
	フィジカルトレーニング			
	別メニュー	リハビリ (PT指示)		
	38・122	56・123		