



2018年 2月1日 春季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 : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 内野手 : 2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦 13平沢・32高濱・37三木・42トミンクス44井上 50大嶺・57香月・59細谷・68大木 外野手 : 0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田					11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居 27山本・28松永・29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・36有吉・40島・41成田 46岩下・47田中靖・48宮崎・49チェン・51オルモス・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86ホルシガー・87シッパース・121安江・123森																																																																		
W-UP (メイン球場)					W-UP (陸上競技場)																																																																		
着替え																																																																							
CB																																																																							
シートノック・投内連携																																																																							
打撃廻り																																																																							
① 球場 → ブルペン																																																																							
打撃 24・45・53																																																																							
② 球場 → 室内																																																																							
ティー→打撃→ショート打 マシン打撃 4・8・37																																																																							
③ 球場 → 室内																																																																							
ショート打→ティー→打撃 マシン打撃 1・10・69																																																																							
④ 室内 → 球場																																																																							
マシン打撃 打撃→ショート打→ティー 5・7・32																																																																							
⑤ 室内 → 球場																																																																							
マシン打撃 ショート打→ティー→打撃 13・44・57																																																																							
⑥ 室内 → 球場																																																																							
マシン打撃 ティー→打撃→ショート打 0・31・66																																																																							
⑦ 第二球場 → ブルペン																																																																							
打撃 22・25・99																																																																							
⑧ 第二球場																																																																							
ティー→打撃→走塁→走塁→守備 2・50・68																																																																							
⑨ 第二球場																																																																							
守備→ティー→打撃→走塁→走塁 9・42・59																																																																							
⑩ 第二球場																																																																							
走塁→守備→ティー→打撃→走塁 3・38・61																																																																							
⑪ 第二球場																																																																							
走塁→走塁→守備→ティー→打撃 122・李・ペゲロ																																																																							
ランチ																																																																							
シート打撃																																																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="4">攻撃→守備</th> <th colspan="4">守備→攻撃</th> <th colspan="2">捕手</th> </tr> <tr> <td>66</td><td>59</td><td>25</td><td>7</td> <td>3</td><td>10</td><td>32</td><td>38</td> <td>50</td><td>57</td> <td>22</td><td>24</td><td>45</td> </tr> <tr> <td>42</td><td>9</td><td>2</td><td>44</td> <td>1</td><td>61</td><td>68</td><td>69</td> <td>122</td><td></td> <td>53</td><td>99</td><td></td> </tr> <tr> <td>8</td><td>0</td><td>5</td><td>31</td> <td>4</td><td>李</td><td>ペゲロ</td><td></td> <td></td><td></td> <td colspan="3">詳細は コーチ指示</td> </tr> <tr> <td>13</td><td>37</td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>					攻撃→守備				守備→攻撃				捕手		66	59	25	7	3	10	32	38	50	57	22	24	45	42	9	2	44	1	61	68	69	122		53	99		8	0	5	31	4	李	ペゲロ				詳細は コーチ指示			13	37																
攻撃→守備				守備→攻撃				捕手																																																															
66	59	25	7	3	10	32	38	50	57	22	24	45																																																											
42	9	2	44	1	61	68	69	122		53	99																																																												
8	0	5	31	4	李	ペゲロ				詳細は コーチ指示																																																													
13	37																																																																						
※走塁など詳細は現地で指示します。																																																																							
個別																																																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>打撃</td><td>8・44</td><td>メイン</td> </tr> <tr> <td>捕手</td><td>上手くなりたい人</td><td>未定</td> </tr> <tr> <td>内野手</td><td>13・37</td><td>第二球場</td> </tr> <tr> <td>外野手</td><td>1・10・31</td><td>第二球場</td> </tr> </table>					打撃	8・44	メイン	捕手	上手くなりたい人	未定	内野手	13・37	第二球場	外野手	1・10・31	第二球場																																																							
打撃	8・44	メイン																																																																					
捕手	上手くなりたい人	未定																																																																					
内野手	13・37	第二球場																																																																					
外野手	1・10・31	第二球場																																																																					
9:00					9:00																																																																		
9:40					10:00																																																																		
10:00					11:00																																																																		
					11:00~BP																																																																		
					メイン球場		第二球場		サブ																																																														
					① 48	CB	CB	CB																																																															
					② 34	PFP	PFP	ピッチング																																																															
					③ 41																																																																		
					④ 35																																																																		
					⑤ 121																																																																		
					各10分																																																																		
					13:30~シート																																																																		
					① 11			RUN トレーニング																																																															
					② 15																																																																		
					③ 20																																																																		
					④ 58																																																																		
					各40球																																																																		
					ランチ																																																																		
					RUN トレーニング			サブ PFP ノック																																																															
					個別																																																																		
					ウエイトトレーニング																																																																		
					リハビリ(PT指示)																																																																		
					46・56・123																																																																		
13:00																																																																							
13:30																																																																							



2018年 2月1日 春季石垣キャンプ練習メニュー(雨天用)

野手練習メニュー			投手練習メニュー			
捕手 : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 内野手 : 2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦 13平沢・32高濱・37三木・42トミンゲス44井上 50大嶺・57香月・59細谷・68大木 外野手 : 0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田			11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16浦井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居 27山本・28松永・29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・36有吉・40島・41成田 46岩下・47田中靖・48宮崎・49チェン・51オルモス・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二木・86ホルシガー・87シェパース・121安江・123森			
	A班 捕 22 24 25 内 9 44 8 50 4 13 7 5 外 3 31 0 38 1 66	B班 捕 45 53 99 内 2 32 59 68 37 42 57 李 外 10 61 69 122 ベゲロ		11・12・14・15・16 18・19・20・21・28 30・33・47・51・52 58・86・87・大嶺	23・27・29・34・35 36・40・41・46・48 49・56・60・62・63 64・121・123	
9:00	W-UP	プール トレーニング ※ホテルにて	9:00	W-UP	プール トレーニング	
9:40	CB		10:00	CB		
10:00	投内連携 外野手:守備練習		10:00	PFP 12・19・28・30・33・47・52		
10:25	内野ノック		13:00	BP ① 11 ② 15 ③ 20 ④ 58 各10分		ピッチング
11:00	打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示		13:00	RUN トレーニング		ランチ
ランチ			13:00	ランチ		PFP 23・29・36・40・49・60・63・64 ※27・35・62
13:00	ホテルへ移動	13:00	W-UP	BP ① 48 ② 34 ③ 41 ④ 35 ⑤ 121 各10分	ピッチング	
13:40	プール トレーニング ※ホテルにて	13:40	CB	RUN トレーニング		
14:00		14:00	投内連携 外野手:守備練習	個別		
14:25		14:25	内野ノック	ウェイト トレーニング		
15:00		15:00	打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁 ※詳細は現地指示			
リハビリ(P.T指示)						
46・56・123						