



早出特打: 8・13・37・44
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗りしてください。

2018年 2月2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・64二本木・86ホルシガー・87シッパース・121安江・123森																																																										
					<table border="1"> <tr> <td>23・30・33</td> <td>12・18・19</td> <td>11・15・20</td> <td>14・16・21</td> </tr> <tr> <td>36・40・49</td> <td>27・28・29</td> <td>34・35・41</td> <td>51・86・87</td> </tr> <tr> <td>63・62・64</td> <td>47・52・60</td> <td>48・58・121</td> <td>大隣</td> </tr> </table>					23・30・33	12・18・19	11・15・20	14・16・21	36・40・49	27・28・29	34・35・41	51・86・87	63・62・64	47・52・60	48・58・121	大隣																																										
23・30・33	12・18・19	11・15・20	14・16・21																																																												
36・40・49	27・28・29	34・35・41	51・86・87																																																												
63・62・64	47・52・60	48・58・121	大隣																																																												
9:00 W-UP (メイン球場) 9:40 着替え 10:00 CB シートノック 投内連携 11:00 打撃廻り					9:00 W-UP (陸上競技場) 10:00 <table border="1"> <tr> <td>11:00~BP</td> <td>メイン球場</td> <td>第二球場</td> <td>サブ</td> </tr> <tr> <td>① 30</td> <td rowspan="2">CB</td> <td rowspan="2">CB</td> <td>CB</td> </tr> <tr> <td>② 33</td> <td>ピッチング</td> </tr> <tr> <td>③ 64</td> <td rowspan="3">各10分</td> <td rowspan="3">PFP</td> <td rowspan="3">RUN トレーニング</td> </tr> <tr> <td>④ 49</td> </tr> <tr> <td>⑤ 62</td> </tr> <tr> <td>各10分</td> <td>PFP</td> <td>PFP</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13:30~シート</td> <td rowspan="4">ピッチング</td> <td rowspan="4">ピッチング</td> <td rowspan="4"></td> </tr> <tr> <td>① 23</td> </tr> <tr> <td>② 36</td> </tr> <tr> <td>③ 40</td> </tr> <tr> <td>④ 63</td> <td>各40球</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					11:00~BP	メイン球場	第二球場	サブ	① 30	CB	CB	CB	② 33	ピッチング	③ 64	各10分	PFP	RUN トレーニング	④ 49	⑤ 62	各10分	PFP	PFP		13:30~シート	ピッチング	ピッチング		① 23	② 36	③ 40	④ 63	各40球																									
11:00~BP	メイン球場	第二球場	サブ																																																												
① 30	CB	CB	CB																																																												
② 33			ピッチング																																																												
③ 64	各10分	PFP	RUN トレーニング																																																												
④ 49																																																															
⑤ 62																																																															
各10分	PFP	PFP																																																													
13:30~シート	ピッチング	ピッチング																																																													
① 23																																																															
② 36																																																															
③ 40																																																															
④ 63	各40球																																																														
① 球場 → 室内 打撃→ショート打→ティー マシン打撃 1・10・69 ② 球場 → 室内 ティー→打撃→ショート打 マシン打撃 13・44・57 ③ 球場 → 室内 ショート打→ティー→打撃 マシン打撃 4・8・37 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 0・31・66 ⑥ 室内 → 球場 コーチ指示 ティー→打撃→ショート打 24・45・53 ⑦ 第二球場 → ブルペン 打撃→走塁→走塁→守備→ティー 9・42・59 ⑧ 第二球場 ティー→打撃→走塁→走塁→守備 3・38・61 ⑨ 第二球場 守備→ティー→打撃→走塁→走塁 2・50・68 ⑩ 第二球場 走塁→守備→ティー→打撃→走塁 122・李・ペゲロ ⑪ 第二球場 走塁→走塁→守備→ティー→打撃 22・25・99					ランチ <table border="1"> <tr> <td rowspan="3">RUN トレーニング</td> <td>サブ</td> </tr> <tr> <td>PFP</td> </tr> <tr> <td>ノック</td> </tr> </table> 個別 ウエイトトレーニング リハビリ(P.T指示) 46・56・123					RUN トレーニング	サブ	PFP	ノック																																																		
RUN トレーニング	サブ																																																														
	PFP																																																														
	ノック																																																														
13:00 ランチ 13:30 シート打撃 <table border="1"> <tr> <td colspan="2">攻撃→守備</td> <td colspan="2">守備→攻撃</td> <td>捕手</td> </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> </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>詳細は</td> <td></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>コーチ指示</td> <td></td> </tr> </table> ※走塁など詳細は現地で指示します。					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		13	37									コーチ指示						
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																																																					
13	37									コーチ指示																																																					
個別 <table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>10・13</td> <td>メイン</td> </tr> <tr> <td>捕手</td> <td>自主・自立</td> <td>未定</td> </tr> <tr> <td>内野手</td> <td>37</td> <td>第二球場</td> </tr> <tr> <td>外野手</td> <td>1・31・69</td> <td>第二球場</td> </tr> </table>					打撃	10・13	メイン	捕手	自主・自立	未定	内野手	37	第二球場	外野手	1・31・69	第二球場																																															
打撃	10・13	メイン																																																													
捕手	自主・自立	未定																																																													
内野手	37	第二球場																																																													
外野手	1・31・69	第二球場																																																													



2018年 2月2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 24 45 53 内 4 5 7 8 13 42 44 68 外 1 10 38 59 69	B班 捕 22 25 99 内 2 9 32 37 50 57 68 季 外 0 3 61 66 122 ベゲロ		12・14・16・18・19 21・28・30・33・47 49・51・52・60・62 64・86・87・大嶺	11・15・20・23・27 29・34・35・36・40 41・46・48・65・58 63・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・18・19・28・47・52・60		
10:25	内野ノック		13:00	BP ① 30 ② 33 ③ 64 ④ 49 各 62 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 11・15・20・27・34・35・41・48・58
13:00	ホテルへ移動	13:00	W-UP	BP ① 23 ② 36 ③ 40 ④ 63 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	ウエイト 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(PT指示) 46・56・123						