



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

## 2018年 2月4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  |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
|---|--|----------------------|--|---|--|--|--|---|-------------------------------|--------------|-------------------------------------|-----------|----------------------|
| <b>捕手</b> : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼<br><b>内野手</b> : 2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦<br>13平沢・32高濱・37三木・42ミンクス・44井上<br>50大嶺・57香月・59細谷・68大木<br><b>外野手</b> : 0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野<br>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<br>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<br>46岩下・47田中靖・48宮崎・49チェン・51オルミス・52益田・56原・58高野・60阿部<br>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 |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
|   |  |                      |  | 11・15・20<br>34・35・41<br>48・58・121<br>大隣   |  |  |  |   | 23・30・33<br>36・49・62<br>63・64 |              | 12・18・19<br>27・28・29・40<br>47・52・60 |           | 14・16・21<br>51・86・87 |
| <b>9:00</b> W-UP(メイン球場)<br><b>9:30</b> 着替え<br><b>9:40</b> CB<br><b>9:55</b> シートノック<br><b>10:15</b> バントシフト ※外野参加<br><b>10:55</b> 打撃廻り  |  |                      |  | <b>9:00</b> W-UP(陸上競技場)<br><b>10:00</b>   |  |  |  |   | <b>10:30~BP</b>               | <b>メイン球場</b> | <b>第二球場</b>                         | <b>サブ</b> |                      |
| <b>①</b> 球場 → 室内<br>打撃→ショート打→ティー 打撃→鳥カゴ→ショート打<br>2・68   |  |                      |  | <b>①</b> 大隣<br><b>②</b> 11<br><b>③</b> 15<br><b>④</b> 20<br><b>⑤</b> 58<br>各10分   |  |  |  |   | CB                            | CB           | CB<br>ピッチング                         |           |                      |
| <b>②</b> 球場 → 室内<br>ティー→打撃→ショート打 ショート打→打撃→鳥カゴ<br>13・44・57   |  |                      |  | <b>⑤</b> 58<br>各10分<br><b>13:30~</b><br><b>シート</b>  |  |  |  |   | バント<br>シフト                    | PFP          | RUN<br>トレーニング                       |           |                      |
| <b>③</b> 球場 → 室内<br>ショート打→ティー→打撃 鳥カゴ→ショート打→打撃<br>122・李・ペゲロ  |  |                      |  | <b>①</b> 48<br><b>②</b> 34<br><b>③</b> 41<br><b>④</b> 35<br><b>⑤</b> 121<br>各40球  |  |  |  |   | ピッチング                         | ピッチング        | RUN<br>トレーニング                       |           |                      |
| <b>④</b> 室内 → 球場<br>打撃→鳥カゴ→ショート打 打撃→ショート打→ティー<br>3・38・61  |  |                      |  | <b>ランチ</b>  |  |  |  |   | RUN<br>トレーニング                 | サブ<br>PFP    | ノック                                 |           |                      |
| <b>⑤</b> 室内 → 球場<br>ショート打→打撃→鳥カゴ ティー→打撃→ショート打<br>9・42・59  |  |                      |  | <b>個別</b>   |  |  |  |   | ウェイトトレーニング                    | リハビリ(PT指示)   | 46・56・123                           |           |                      |
| <b>⑥</b> 室内 → 球場<br>鳥カゴ→ショート打→打撃 ショート打→ティー→打撃<br>24・45・53   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>⑦</b> 第二球場<br>打撃→走塁→走塁→守備→ティー<br>1・10・69   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>⑧</b> 第二球場<br>ティー→打撃→走塁→走塁→守備<br>4・8・37  |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>⑨</b> 第二球場<br>守備→ティー→打撃→走塁→走塁<br>0・31・66   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>⑩</b> 第二球場<br>走塁→守備→ティー→打撃→走塁<br>5・7・32  |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>⑪</b> 第二球場 → プルベン<br>走塁→走塁→守備→ティー→打撃<br>22・25・99   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>ベースランニング</b><br><b>シート打撃</b>   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>13:00</b><br><b>13:45</b>  |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| 攻撃→守備<br>66 59 25 7 3<br>42 9 2 44 1<br>8 0 5 31 4<br>13 37   |  |                      |  | 守備→攻撃<br>10 32 38 57<br>61 68 69 122<br>李 ペゲロ   |  |  |  | 捕手<br>22 24 45<br>53 99<br>詳細は<br>コーチ指示 |                               |              |                                     |           |                      |
| ※走塁など詳細は現地で指示します。   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>個別</b>   |  |                      |  |   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>打撃</b>   |  | 24・44<br>69<br>コーチ指示 |  | メイン<br>室内<br>第二球場   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>捕手</b>   |  | 全員                   |  | メイン   |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>内野手</b>  |  | 68・57                |  | サブ  |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |
| <b>外野手</b>  |  | 4・31・37 ※特走も含む       |  | 第二球場  |  |  |  |   |                               |              |                                     |           |                      |



## 2018年 2月4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  |   |  |
|---|--|--|---|---|--|
| <b>捕手</b> : 22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼<br><b>内野手</b> : 2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦<br>13平沢・32高濱・37三木・42トミンゲス44井上<br>50大嶺・57香月・59細谷・68大木<br><b>外野手</b> : 0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野<br>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<br>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<br>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<br>62永野・63種市・64二本・86ホルシガール・87シェパース・121安江・123森 |   |  |
|   | <b>A班</b><br>捕 24 45 53<br>内 4 5 7 8<br>13 42 44 68<br>外 1 10 38<br>59 | <b>B班</b><br>捕 22 25 99<br>内 2 9 32 37<br>50 57 68 李<br>外 0 3 31 61 66<br>69 122 ベゲロ |   | 12・14・16・18・19・21<br>28・30・33・34・35・41<br>47・48・51・52・86・87・121 | 11・15・20・23・27・29<br>36・40・46・49・58・56<br>60・62・63・64・123・大隣 |
| 9:00  | W-UP   | <b>プール<br/>トレーニング</b><br>※ホテルにて  | 9:00  | W-UP  | <b>プール<br/>トレーニング</b>  |
| 9:30  | CB ※野手が先   |  | 9:30  | CB  |  |
| 10:00   | バントシフト   |  | 10:00   | バントシフト<br>12・19・30・33・47  |  |
| 10:35   | 内野ノック  |  | 13:00   | BP<br>① 12<br>② 47<br>③ 19<br>④ 27<br>⑤ 121<br>各10分<br>ピッチング    |  |
| 11:00   | 打撃廻り<br>ティー→メイン→マシン→マシン→走塁<br>※詳細は現地指示                                 |  | 13:00   | RUN<br>トレーニング<br>ランチ  |  |
| 12:30   | 強化トレーニング   |  | 13:00   | ランチ   |  |
| 13:00   | ランチ  |  | 13:00   | RUN<br>トレーニング<br>ランチ  |  |
| 13:30   | ホテルへ移動   |  | 13:00   | ピッチング<br>① 大隣<br>② 11<br>③ 15<br>④ 20<br>⑤ 58<br>各10分           |  |
| 13:30   | <b>プール<br/>トレーニング</b><br>※ホテルにて  |  | 13:30   | RUN<br>トレーニング   |  |
| 14:00   |  |  | W-UP  | 13:30   |  |
| 14:35   |  | CB ※野手が先   | 14:00   | 個別  |  |
| 15:00   |  | バントシフト   | 14:35   | ウエイト<br>トレーニング  |  |
| 16:30   |  | 内野ノック  | 15:00   | <b>ウエイト<br/>トレーニング</b>  |  |
| 16:30   | 打撃廻り<br>ティー→メイン→マシン→マシン→走塁→走塁<br>※詳細は現地指示                              | 16:30  | 個別<br>コーチ指示   |   |  |
| 16:30   | 強化トレーニング   | 16:30  | 個別<br>コーチ指示   |   |  |
| 16:30   | 個別<br>コーチ指示  | 16:30  | 個別<br>コーチ指示   |   |  |
|   |  |  | <b>リハビリ(PT指示)</b><br>46・56・123  |   |  |