



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6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ドミンゲス・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フェン・51札幌ス・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86本 助シガ - 87シッパーズ・121安江・123森					
			23・30・33 36・49・62 63・64	12・18・19 27・28・29 47・51・52 60・86	11・14・15 20・34・35 41・48・58 121	16・21 40・大隣		
9:00	W-UP (メイン球場)		9:00	W-UP (陸上競技場)				
9:30	移動・着替え		10:00	10:40~ BP	メイン球場	第二球場	第二球場	
9:40	CB		①	23			CB	
9:55	シートノック		②	36	CB	CB	ピッチング	
10:10	バントシフト ※外野参加		③	64				
10:40	打撃廻り		④	63				
	①	球場 → 室内 打撃→ショート打→ティー 打撃→鳥カゴ→ショート打 2・68	⑤	各10分	バント シフト	バント シフト		
	②	球場 → 室内 ティー→打撃→ショート打 ショート打→打撃→鳥カゴ 13・44・57	⑥	13:10~ シート				
	③	球場 → 室内 ショート打→ティー→打撃 鳥カゴ→ショート打→打撃 122・李・ペゲロ	⑦	①	30		RUN トレーニング	
	④	室内 → 球場 打撃→鳥カゴ→ショート打 打撃→ショート打→ティー 5・7・32	⑧	②	33			
	⑤	室内 → 球場 ショート打→打撃→鳥カゴ ティー→打撃→ショート打 9・42・59	⑨	③	49	ピッチング	ピッチング	
	⑥	室内 → 球場 鳥カゴ→ショート打→打撃 ショート打→ティー→打撃 22・25・99	⑩	④	62			
	⑦	第二球場 打撃→走塁→守備→守備→ティー 1・10・69	⑪	⑤	各40球			
	⑧	第二球場 ティー→打撃→走塁→守備→守備 4・8・37	ランチ					
	⑨	第二球場 守備→ティー→打撃→走塁→守備 0・31・66	RUN トレーニング		サブ PFP			
	⑩	第二球場 守備→守備→ティー→打撃→走塁 3・38・61	個別					ノック
	⑪	第二球場 → プルベン 走塁→守備→守備→ティー→打撃 24・45・53	ウエイトトレーニング					
13:10	シート打撃		リハビリ (PT指示)					
	攻撃→守備	守備→攻撃	46・56・123					
	66 59 25 7 3	10 32 38 57						
	42 9 2 44 1	61 68 69 122						
	8 0 5 31 4	李 ペゲロ						
	13 37	詳細は コーチ指示						
	※走塁など詳細は現地で指示します。							
	ベースランニング							
	個別							
	打撃	8・13	メイン					
		57	室内					
		コーチ指示	第二球場					
	捕手	45・99	メイン					
	内野手	4・32・37	サブ					
	外野手	5・31・61・65・122 ※特走も含む	第二球場					



2018年 2月6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トシゲ・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フェン・51札幌・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86ホシガキ・87シェパード・121安江・123森	
9:00	A班 捕 24 45 53 内 4 5 7 8 13 42 44 外 0 1 10 38 59	B班 捕 22 25 99 内 2 9 32 37 57 68 幸 外 3 31 61 66 69 122 ベゲロ	9:00 12・14・16・18・19・21 28・29・30・33・47・49 51・52・60・62・86・大隣
9:30	W-UP		11・15・20・23・27・35 36・40・41・46・48・56 58・63・64・121・123
10:00	CB ※野手が先		プール トレーニング
10:35	バントシフト		ランチ
11:00	全員ノック		W-UP
11:30	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		バントシフト 11・15・20・27・34・35 41・48・58・121
12:30	強化トレーニング		BP ① 30 ② 33 ③ 49 ④ 62 ⑤ 各10分 ピッチング
ランチ		RUN トレーニング ランチ	
13:00	ホテルへ移動		プール トレーニング
13:30	W-UP		BP ① 23 ② 36 ③ 64 ④ 63 ⑤ 各10分 ピッチング
14:00	CB ※野手が先		RUN トレーニング
14:35	バントシフト		個別
15:00	全員ノック		ウエイト トレーニング
15:30	打撃廻り ティー→メイン→マシン→マシン→走塁→走塁 ※詳細は現地指示		
16:30	強化トレーニング		
個別 コーチ指示			
		リハビリ (PT指示) 46・56・123	