



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

2018年 2月7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オルミス・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シッパース・121安江・123森				
				12・18・27 28・29・47 60・大隣	11・15・20 34・35・41 48・58・121	23・30・33 36・49・51 62・63・64・86	14・16・19 21・40・52	
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 28			
9:55	シートノック				② 18	CB	CB	CB
10:10	バントシフト ※外野参加				③ 60			
10:40	打撃廻り				④ 29			
	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 4・8・37		⑤	バント シフト	バント シフト	PFP
	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 3・38・61		各10分			
	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・ベゲロ		13:10~ シート	20・35・48 58・121	23・36・51 62・64・86	11・15・30 33・34・40 41・46・49 63
	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 1・10・69		① 12			
	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 0・31・66		② 47			
	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 24・45		③ 27	ピッチング	ピッチング	ピッチング
	⑦	第二球場	打撃→走塁→守備→守備→ティー 2・68	④ 大隣				
	⑧	第二球場	ティー→打撃→走塁→守備→守備 13・44・57	⑤				
	⑨	第二球場	守備→ティー→打撃→走塁→守備 9・42・59	各40球				
	⑩	第二球場	守備→守備→ティー→打撃→走塁 5・7・32	ランチ				
	⑪	第二球場 → プルベン	走塁→守備→守備→ティー→打撃 22・25・99	RUN トレーニング				
13:10	シート打撃・ケース打撃			個別				
	攻撃→守備		守備→攻撃	捕手				
	66 59 25 7 3	10 32 38 57	22 24 45					
	42 9 2 44 1	61 68 69 122	53 99					
	8 0 5 31 4	李 ベゲロ	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。			ウェイトトレーニング				
	ベースランニング							
	個別							
	打撃	1・31 99 コーチ指示	メイン 室内 第二球場					
	捕手	22・24	メイン					
	内野手	2・8・13・68	第二球場					
	外野手	4・5・38・69・122 ※特走も含む	第二球場	リハビリ(PT指示) 46・56・123				



2018年 2月7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・64二本・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 外 0 1 10 38 59	B班 捕 22 25 99 内 2 9 32 37 57 68 季 外 3 31 61 66 69 122 ベゲロ		14・16・18・19・21・23 28・29・30・33・36・49 51・52・60・62・64・86	11・12・15・20・27・34 35・40・41・46・47・48 56・58・63・121・123 大隣
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
9:30	CB ※野手が先			9:30	CB	
10:00	バントシフト			10:00	バントシフト 23・36・51・62・64・86	
10:35	全員ノック			13:00	BP ① 28 ② 18 ③ 60 ④ 29 ⑤ 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	
12:30	強化トレーニング			13:00	BP ① 12 ② 47 ③ 27 ④ 大隣 ⑤ 各10分 ピッチング	
ランチ		13:00	プール トレーニング	13:00	RUN トレーニング	20・35・48・58・121
13:00	ホテルへ移動	13:00	W-UP	個別		
13:30	プール トレーニング ※ホテルにて	13:30	CB ※野手が先	ウエイト トレーニング		
14:00		バントシフト				
14:35		全員ノック				
15:00		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				