



2018年 2月10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					
					11・15・20 34・35・41 48・58・121	12・14・16 18・27・29 30・33・36 47・60・62・64	19・21・23・28・40・46・49・51 52・56・63・86・123・大隣			
9:00 9:30 9:40	白(ホーム)				ホテル出発 9:30					
	W-UP				紅(ピジター)					
着替え 打撃廻り 9:40~10:40 ティー→メイン→守備→鳥カゴ 各場所15分 ※詳細は現地指示				10:00 W-UP						
試合準備				着替え 打撃廻り 10:45~11:45 メイン→マシン→守備→鳥カゴ 各場所15分 ※詳細は現地指示						
12:30	紅白戦									
	白(ホーム)				紅(ピジター)					
		順 守 氏名 背		順 守 氏名 背						
		1 伊志嶺 38		1 6 藤岡 4						
		2 7 菅野 31		2 7 岡田 66						
		3 9 井上 44		3 4 中村 8						
		4 3 鈴木 7		4 5 安田 5						
		5 5 ドミンゲス 42		5 9 清田 1						
		6 D 柿沼 99		6 D 福浦 9						
		7 2 平沢 13		7 2 吉田 24						
		8 6 三木 37		8 3 根元 2						
		9 4 宗接 45		9 8 加藤 10						
		控え		控え						
		香月 57		金澤 25						
		細谷 59		高濱 32						
		三家 61		大木 68						
		李		肘井 69						
				ペゲロ						
※朝から各ユニフォームを着用してください。					ランチ					
※試合用帽子(ホーム・ピジター)、ヘルメットなど忘れ物がないようお願い致します。										
個別					RUN トレーニング					
打撃										
捕手					ウエイト トレーニング					
内野手										
外野手					ウエイト トレーニング					
練習不参加者										
0・3・22・50・53・122					個別					
					ウエイトトレーニング					
					【紅白戦登板者】					
					※朝から各ユニフォームを着用してください。					
					※試合用帽子(ホーム・ピジター)など忘れ物がないようお願い致します。					
					リハビリ(P.T指示)					
					46・56・123					