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

# 2018年　2月11日　春季石垣キャンプ練習メニュー

## 野手練習メニュー

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ﾄﾞﾐﾝｹﾞｽ・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

9:00 **W－UP**（メイン球場）

9:30 移動・着替え

9:45 打撃廻り

| メイン | | 第二球場 | | 室内 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 57 | 32 | 5 | 7 | 99 | 25 |
| 2 | 59 | 44 | 8 | 45 | 24 |
| 9 | 42 | 69 | 31 | 李 | ペゲロ |
| 38 | 66 | 1 | 37 | 61 | |
| 10 | 68 | 4 | 13 | | |

ランチ

11:20 シートノック

11:45 紅白戦

| 白（ホーム） | | | |
|---|---|---|---|
| 順 | 守 | 氏　名 | 背 |
| 1 | 6 | 藤　岡 | 4 |
| 2 | 7 | 岡　田 | 66 |
| 3 | 4 | 中　村 | 8 |
| 4 | 5 | 安　田 | 5 |
| 5 | 9 | 清　田 | 1 |
| 6 | D | 福　浦 | 9 |
| 7 | 2 | 吉　田 | 24 |
| 8 | 3 | 根　元 | 2 |
| 9 | 8 | 加　藤 | 10 |
| | | 控え | |
| | | 金　澤 | 25 |
| | | 高　濱 | 32 |
| | | 大　木 | 68 |
| | | 李 | |

| 紅（ビジター） | | | |
|---|---|---|---|
| 順 | 守 | 氏名 | 背 |
| 1 | 8 | 伊志嶺 | 38 |
| 2 | 7 | 細　谷 | 59 |
| 3 | 9 | 菅　野 | 31 |
| 4 | 3 | 井　上 | 44 |
| 5 | 5 | 鈴　木 | 7 |
| 6 | D | ドミンゲス | 42 |
| 7 | 2 | 宗　接 | 45 |
| 8 | 6 | 平　沢 | 13 |
| 9 | 4 | 三　木 | 37 |
| | | 控え | |
| | | 柿　沼 | 99 |
| | | 香　月 | 57 |
| | | 肘　井 | 69 |
| | | 三　家 | 31 |
| | | ペゲロ | |

※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・ビジター）、ヘルメットなど忘れ物がないようにお願い致します。

**個別**

| | | |
|---|---|---|
| 打撃 | コーチ指示 | |
| | コーチ指示 | 室内A |
| | コーチ指示 | 室内B |
| 捕手 | 無し | |
| 内野手 | コーチ指示 | 第二球場 |
| 外野手 | 2・59 | 第二球場 |

**野球教室**

**別メニュー**
3・53

**練習不参加者**
0・22・122

## 投手練習メニュー

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
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ﾎﾞﾙｼﾝｶﾞｰ・87ｼｪｯﾊﾞｰｽﾞ・121安江・123森

| | 30・33・36<br>49・62・63・64 | 12・18・27<br>28・29・47<br>52・60 | 11・15・20<br>34・35・41<br>48・58・121 | 14・16・19<br>21・40・51<br>86・大隣 |
|---|---|---|---|---|

9:00 **W－UP**（陸上競技場）

| メイン | | | サブ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 紅白戦 11:45～ | | | CB | CB | CB |
| 白 ホーム | | | | | |
| 順 | 背 | ｲﾆｼｬﾙ | | | |
| ① | 63 | 3 | | PFP | |
| ② | 33 | 2 | | | |
| ③ | 36 | 2 | PFP | | ピッチング |
| ④ | 62 | 1 | | ノック | |
| 紅 ビジター | | | | | |
| 順 | 背 | ｲﾆｼｬﾙ | | | |
| ① | 64 | 3 | | | |
| ② | 49 | 3 | | | |
| ③ | 30 | 2 | ピッチング | ピッチング | PFP |
| ④ | | | | | |
| ⑤ | | | | | |

ランチ

RUN
トレーニング

個別

ウエイトトレーニング

野球教室

**リハビリ（PT指示）**
46・56・123