



早出特打：5・4
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗りしてください。

2018年 2月15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・99柿沼 内野手：4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・13平沢 37三木・42トミンガス・44井上・59細谷 外野手：1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・66岡田・ペゲロ			11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・18藤岡 20東條・21内・23酒居28松永・29西野・33南 34土肥・35渡邊・36有吉47田中靖・51ホルス・58高野 62永野・64二木・86ホルソガ-・87シェパ-ス・大隣					
				14・16・21 35・62・87 大隣	12・18・28 29・33・47 86	11・15・20 32・36・58 64	23・51	
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			メイン		サブ		コーチ 指示
9:40	CB			CB	CB	CB		
10:00	投内連携			CB	CB	CB		
	バントシフト (外野手参加)			PFP	ピッチング	PFP		
10:40	連携プレー			バント シフト		バント シフト		
11:10	打撃廻り			ピッチング	ノック	ピッチング		
	①	打撃→走塁→守備→守備→ランチ 1 ・ 5 ・ 7 ・ 31		ランチ				
	②	走塁→守備→守備→ランチ→打撃 22 ・ 24 ・ 99		RUN トレーニング				
	③	守備→守備→ランチ→打撃→走塁 4 ・ 8 ・ 10 ・ 38		個別				
	④	守備→ランチ→打撃→走塁→守備 3 ・ 66 ・ 42 ・ ペゲロ		ウェイト トレーニング				
	⑤	ランチ→打撃→走塁→守備→守備 13 ・ 37 ・ 44 ・ 59						
	個別							
	打撃	22	メイン					
	捕手	24・99	メイン					
	内野手	37	サブ					
	外野手	1	メイン					