



早出特打：69・45
 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 ファーム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：25金澤・45宗接・53江村		19唐川・27山本・30大嶺・40島				
内野手：2根元・9福浦・32高濱・50大嶺・57香月・68大木・李		41成田・48宮崎・49チェン・46岩下				
外野手：61三家・69肘井・0荻野・122和田		56原・60阿部・63種市・121安江・123森				
		27・49 41・63 48	30・60 121	19・52 40・46		
9:00	W-UP<第二球場>	9:00	W-UP<第二球場>			
9:30	ベースランニング・着替え		CB (メイン)	CB (サブ)		
9:40	CB		投内/バントシフト	投内/バントシフト		
9:55	シートノック		ピッチング	ノック		
10:10	投内連携・バントシフト		ノック	ピッチング		
11:00	打撃回り・設営		ランチ			
1	打撃→走塁→守備→Tee 9・2・32				RUN トレーニング	
2	Tee→打撃→走塁→守備 李・50・61					
3	守備→Tee→打撃→走塁 69・68				個別	
4	走塁→守備→Tee→打撃 25・45・53					
ランチ			個別			
個別			ウエイトトレーニング			
打撃	69・45					
捕手	53					
内野	68					
外野手	69<打撃の後>					
フィジカルトレーニング						
別メニュー			リハビリ (PT指示)			
0・57・122			56・123			