



2019年 2月1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・39吉田・45宗接・53江村・55細川・99柿沼 内野手 ：4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦・13平沢 13平沢・32高濱・37三木・42バカス・44井上・50松田 54アード・57香月・59細谷・67李杜軒・68大木・124茶谷 外野手 ：0荻野・1清田・2藤原・3角中・10加藤・25岡 31菅野・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田					00レバン・11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・19唐川 20東條・21内・23酒居・24東妻・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 43小島・46岩下・47田中靖・48中村稔・49フェン・52益田・56原 58高野・60阿部・62永野・63種市・64二本・65古谷 69土居・85ブランドン・86ホルンガー・121鎌田・123森																																																																																																																																																							
9:00	W-UP				X	12・14・18・19・20	15・29・49	00・24・43	11・21																																																																																																																																																			
9:30	着替え					23・27・28・34・35	60・64・123	48・65・85	30・33																																																																																																																																																			
10:00	打撃廻り					36・40・41・46・47		121	56																																																																																																																																																			
						52・58・63																																																																																																																																																						
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">メイン球場</th> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">第二球場</th> </tr> <tr> <td>55</td><td>22</td><td>45</td><td></td><td>99</td><td>53</td><td>39</td> </tr> <tr> <td>3</td><td>0</td><td></td><td></td><td>44</td><td>7</td><td></td> </tr> <tr> <td>1</td><td>32</td><td></td><td></td><td>59</td><td>38</td><td></td> </tr> <tr> <td>42</td><td>8</td><td></td><td></td><td>25</td><td>37</td><td></td> </tr> <tr> <td>10</td><td>61</td><td></td><td></td><td>68</td><td>67</td><td></td> </tr> <tr> <td>13</td><td>122</td><td></td><td></td><td>31</td><td>57</td><td></td> </tr> <tr> <td>5</td><td>2</td><td></td><td></td><td>124</td><td>50</td><td>51</td> </tr> </table>				メイン球場				第二球場		55	22	45		99	53	39	3	0			44	7		1	32			59	38		42	8			25	37		10	61			68	67		13	122			31	57		5	2			124	50	51	9:00	W-UP				PT 指示																																																																																											
メイン球場				第二球場																																																																																																																																																								
55	22	45		99	53	39																																																																																																																																																						
3	0			44	7																																																																																																																																																							
1	32			59	38																																																																																																																																																							
42	8			25	37																																																																																																																																																							
10	61			68	67																																																																																																																																																							
13	122			31	57																																																																																																																																																							
5	2			124	50	51																																																																																																																																																						
11:10	ランチ				10:00	CB (各自、紅白戦に合わせ)	CB (サブ)		ランニング 強化トレ (陸上競技場)																																																																																																																																																			
11:50	シートノック					ノック/ゴロ捕 (サブ・2か所)	ピッチング	PFP (サブ)																																																																																																																																																				
12:30	紅白戦					紅白戦準備	PFP (サブ)	ランニング 強化トレ (陸上競技場)																																																																																																																																																				
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="4">白 (ホーム・1塁側・後攻)</th> <th colspan="4">紅 (ビジター・3塁側・先攻)</th> </tr> <tr> <th>順</th><th>守</th><th>氏名</th><th>背</th> <th>順</th><th>守</th><th>氏名</th><th>背</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>9</td><td>荻野</td><td>0</td> <td>1</td><td>8</td><td>岡</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>D</td><td>清田</td><td>1</td> <td>2</td><td>7</td><td>伊志嶺</td><td>38</td> </tr> <tr> <td>3</td><td>4</td><td>中村</td><td>8</td> <td>3</td><td>5</td><td>鈴木</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>安田</td><td>5</td> <td>4</td><td>D</td><td>井上</td><td>44</td> </tr> <tr> <td>5</td><td>7</td><td>角中</td><td>3</td> <td>5</td><td>3</td><td>細谷</td><td>59</td> </tr> <tr> <td>6</td><td>8</td><td>加藤</td><td>10</td> <td>6</td><td>9</td><td>菅野</td><td>31</td> </tr> <tr> <td>7</td><td>3</td><td>高濱</td><td>32</td> <td>7</td><td>6</td><td>三木</td><td>37</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>2</td><td>田村</td><td>22</td> <td>8</td><td>2</td><td>吉田</td><td>39</td> </tr> <tr> <td>9</td><td>6</td><td>平沢</td><td>13</td> <td>9</td><td>4</td><td>香月</td><td>57</td> </tr> <tr> <td>控</td><td></td><td>宗接</td><td>45</td> <td>控</td><td></td><td>江村</td><td>53</td> </tr> <tr> <td>控</td><td></td><td>細川</td><td>55</td> <td>控</td><td></td><td>柿沼</td><td>99</td> </tr> <tr> <td>控</td><td></td><td>三家</td><td>61</td> <td>控</td><td></td><td>松田</td><td>50</td> </tr> <tr> <td>控</td><td></td><td>和田</td><td>122</td> <td>控</td><td></td><td>李</td><td>67</td> </tr> <tr> <td>控</td><td></td><td>藤原</td><td>2</td> <td>控</td><td></td><td>大木</td><td>68</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td>控</td><td></td><td>茶谷</td><td>124</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td>控</td><td></td><td>山口</td><td>51</td> </tr> </table>				白 (ホーム・1塁側・後攻)				紅 (ビジター・3塁側・先攻)				順	守	氏名	背	順	守	氏名	背	1	9	荻野	0	1	8	岡	25	2	D	清田	1	2	7	伊志嶺	38	3	4	中村	8	3	5	鈴木	7	4	5	安田	5	4	D	井上	44	5	7	角中	3	5	3	細谷	59	6	8	加藤	10	6	9	菅野	31	7	3	高濱	32	7	6	三木	37	8	2	田村	22	8	2	吉田	39	9	6	平沢	13	9	4	香月	57	控		宗接	45	控		江村	53	控		細川	55	控		柿沼	99	控		三家	61	控		松田	50	控		和田	122	控		李	67	控		藤原	2	控		大木	68					控		茶谷	124					控		山口	51	ランチ				紅白戦 (1イニング/球数制限あり)	個別練習 コーチ指示	個別練習 コーチ指示	PT 指示
白 (ホーム・1塁側・後攻)				紅 (ビジター・3塁側・先攻)																																																																																																																																																								
順	守	氏名	背	順	守	氏名	背																																																																																																																																																					
1	9	荻野	0	1	8	岡	25																																																																																																																																																					
2	D	清田	1	2	7	伊志嶺	38																																																																																																																																																					
3	4	中村	8	3	5	鈴木	7																																																																																																																																																					
4	5	安田	5	4	D	井上	44																																																																																																																																																					
5	7	角中	3	5	3	細谷	59																																																																																																																																																					
6	8	加藤	10	6	9	菅野	31																																																																																																																																																					
7	3	高濱	32	7	6	三木	37																																																																																																																																																					
8	2	田村	22	8	2	吉田	39																																																																																																																																																					
9	6	平沢	13	9	4	香月	57																																																																																																																																																					
控		宗接	45	控		江村	53																																																																																																																																																					
控		細川	55	控		柿沼	99																																																																																																																																																					
控		三家	61	控		松田	50																																																																																																																																																					
控		和田	122	控		李	67																																																																																																																																																					
控		藤原	2	控		大木	68																																																																																																																																																					
				控		茶谷	124																																																																																																																																																					
				控		山口	51																																																																																																																																																					
						① 18 ① 12																																																																																																																																																						
						② 14 ② 47																																																																																																																																																						
						③ 28 ③ 52																																																																																																																																																						
						④ 19 ④ 58																																																																																																																																																						
						⑤ 20 ⑤ 36																																																																																																																																																						
						⑥ 23 ⑥ 35																																																																																																																																																						
						⑦ 27 ⑦ 34																																																																																																																																																						
						⑧ 46 ⑧ 40																																																																																																																																																						
						⑨ 63 ⑨ 41																																																																																																																																																						
						ランニング 強化トレ (陸上競技場)																																																																																																																																																						
						Weight Training																																																																																																																																																						
						※ゲーム見学24・43・48・65・69・121																																																																																																																																																						
						強化トレーニング・ランニング																																																																																																																																																						
						個別																																																																																																																																																						
	打撃	2・50・51・124		メイン																																																																																																																																																								
	捕手	コーチ指示		未定																																																																																																																																																								
	内野手	コーチ指示		未定																																																																																																																																																								
	外野手	31・2(打撃終了後)		メイン																																																																																																																																																								