



2019年 2月2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・55細川 内野手 ：5安田・7鈴木・8中村 13平沢・37三木・42バルガス 44井上・50松田・54レアード 外野手 ：0荻野・2藤原・3角中 25岡・31菅野		00レイビン・12石川・18涌井・19唐川 20東條・23酒居・24東妻・28松永 36有吉・40島・41成田 43小島・46岩下・48中村稔 52益田・58高野・63種市 85ブランドン・86ボルシンガー				
8:45	ミーティング(シフト、牽制確認) 場所：球場内食堂 参加者：投手、捕手、内野手、外野手					
9:00	W-U P (ベースランニング)		X	20・40・41	00・12・18・19・23	24・43
9:30	着替え			58・63	28・36・46・52	48・85
9:40	C B			9:00 W - U P		
10:00	投内連携		10:00	CB (メイン)	CB (サブ)	
	バントシフト			投内バントシフト (メイン)	PFP (サブ)	
10:40	内・外野別ノック			ランニング強化トレ (陸上競技場)	ランニング強化トレ (陸上競技場)	ピッチング
11:15	打撃廻り					ランニング強化トレ (陸上競技場)
	20分×5組 18名			ランチ		
	5・7・37			個別練習		
	打 → 守 → 走 → バ → Tee			Weight Training		
	8・44・42・54			17:00 リカバリートレーニング		
	Tee → 打 → 守 → 走 → バ			場所：ホテル内プール		
	0・2・3・50			参加者：コーチ指示		
	バ → Tee → 打 → 守 → 走					
	13・25・31					
	走 → バ → Tee → 打 → 守					
	22・39・45・55					
	守 → 走 → バ → Tee → 打					
	ランチ					
	個別					
	打撃	5・13・31・39	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	0・25	メイン			
	強化トレーニング・ランニング					
	アーリーウエイト(ホテル出発7:30)					
	2・4・5・13・31・45・50					