



# 2019年 2月4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				
<b>捕手</b> ：22田村・39吉田・45宗接・55細川 <b>内野手</b> ：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 <b>外野手</b> ：0荻野・2藤原・3角中 25岡・31菅野			12石川・15関谷・18涌井・19唐川 20東條・23酒居・24東妻・28松永・29西野 36有吉・40島・41成田・43小島 46岩下・48中村稔・49チェン 52益田・58高野・60阿部・63種市 85ブランドン・86ボルシンガー・123森				
9:00	W - U P		X	15・29・40	12・18・19	24・43・48	20・36・46
9:40	着 替 え			41・49・60	23・28・52		58・63
9:50	打 撃 廻 り			123			85・86
	2	5	9:00	W - U P			
	13	25	10:00	シート準備	CB (サブ)		
	50	31		シート 11:45~ (3打者x2Set)	ピッチング	PFP/牽制 (サブ)	
	37	7		① 15・60	ランニング強化トレ (陸上競技場)	ピッチング	ランニング強化トレ (陸上競技場)
	8	44		② 29・49			
	0	3		③ 41・40		ランニング強化トレ (陸上競技場)	
	39	55		④ 123			
	45	22		ランニング強化トレ (陸上競技場)			
11:15	シ ー ト ノ ッ ク		ラ ン チ				
11:45	シ ー ト 打 撃 ・ 重 盗						
	シート打順 ※捕手はコーチ指示		個 別 練 習				
	2 5 13 25 50 31 7 42 37 8 3						
	54 0 44 捕手4名		Weight Training				
	ラ ン チ						
	個 別		リカバリートレーニング (プール)				
	打撃	7・22・25・37					
	捕手	コーチ指示	未定				
	内野手	8	未定				
	外野手	3・45	メイン				
	強化トレーニング・ランニング		ア ー リ ー ウ ェ イ ト (ホ テ ル 出 発 7:30)				
	2・4・5・13・31・45・50						