



2019年 2月5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				12石川・18涌井・19唐川・20東條 23酒居・24東妻・27山本・28松永 34土肥・35渡邊・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・63種市 85ブランドン・86ボルシンガー				
9:00	W - U P			X	20・27	19・23・24	36・46・63	12・18
	着替え				34・35・58	28・40・41 49・52・86		
9:40	C B			9:00	W - U P			
9:50	投内連携・牽制				10:00	シート準備	CB (サブ)	CB (メイン)
10:30	打撃廻り			シート 12:30～ (3打者×2Set) 27・34		PFP/牽制 (サブ)		投内/牽制 (二遊間) (メイン)
	42	54		(4打者×1Set) 20・58・35	ランニング強化トレ (陸上競技場)	ピッチング	ピッチング 18・85	
	2	5		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)	ランニング強化トレ (陸上競技場)	
	13	25		ランチ				
	50	31		個別練習				
	37	7		Weight Training				
	8	44		リカバリートレーニング (プール)				
	0	3						
	39	55						
45	22							
11:50	シートノック							
12:30	シート打撃・重盗							
	シート打順 ※捕手はコーチ指示							
2 5 13 25 50 31 7 42 37 8 3								
54 0 44 捕手4名								
ランチ								
個別								
打撃	13・50・45		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・25		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								



2019年 2月5日 春季石垣キャンプ練習メニュー(雨天用)

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				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・49チェン 52益田・58高野・63種市 85ブランドン・86ボルシンガー				
9:00 9:30 9:55 10:15 10:45 12:30	W - U P			X	20・27	19・23・24	36・46・63	12・18
	着替え				34・35・58	28・40・41		43・48・85
	C B			9:00	W - U P			
	投内連携・牽制				10:00	CB		
	内野ノック			BP準備		ランニング強化トレ (陸上競技場)	ピッチング	投内/牽制
	42・54	メイン打撃		BP(5分)	ピッチング			ピッチング
	① 2・5	メイン打撃		58			ランニング強化トレ (陸上競技場)	ランニング強化トレ
	⑧ 22・45	走塁		34	ランニング強化トレ			
	⑦ 39・55	Tee①(3塁側)		20	ランニング強化トレ			
	⑥ 0・3	桜島		27	ランニング強化トレ			
	⑤ 8・44	Tee②(マシンの後ろ)		35	ランニング強化トレ			
	④ 37・7	マシン打撃		ランニング強化トレ (陸上競技場)	個別練習			
	③ 31・25	鳥カゴ		Weight Training				
	② 13・50	鳥カゴ・Tee		ランチ				
	個別			リカバリートレーニング (プール)				
打撃	13・50・45		アーリーウエイト(ホテル出発7:30)					
捕手	コーチ指示		2・4・5・13・31・45・50					
内野手	コーチ指示							
外野手	31・25							
強化トレーニング・ランニング								
ランチ								