



# 2019年 2月8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					12石川・18涌井・19唐川				
内野手：5安田・7鈴木・8中村					20東條・23酒居・24東妻・28松永				
13平沢・37三木・42バルガス					36有吉・40島・41成田・43小島				
44井上・50松田・54レアード					46岩下・48中村稔・49チェン				
外野手：0荻野・2藤原・3角中					52益田・58高野・63種市				
25岡・31菅野					85ブランドン・86ボルシンガー				
9:00	W - U P				X	24・43・48	20・58	63・85	12・18・19・23
9:30	ベースランニング					28・36・40・41	46・49・52・86		
	着替え				9:00	W - U P			
10:00	C B				9:30	CB (メイン)		CB (サブ)	
10:10	投内連携・牽制				投内/牽制 (メイン)		ピッチング		ランニング強化トレ (陸上競技場)
10:45	打撃 (42・54)				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)		
	打撃廻り						ランニング強化トレ (陸上競技場)		
	メイン球場		室内		ランチ				
	0・3	打撃	⇔	13・50	打打ママ				
	44・8	LT・バント		2・5	ママ打打				
	7・25	走塁		39・55	コーチ指示				
	31・37	Tee		22・45	コーチ指示				
	ランチ				個別練習				
	個別				Weight Training				
	打撃	31・39・5・13		メイン					
	捕手	コーチ指示		未定					
	内野手	37・50		未定					
	外野手	コーチ指示		未定					
	強化トレーニング・ランニング				リカバリー				
	アーリーウエイト(ホテル出発7:30)								
	2・4・5・13・31・45・50								