



2019年 2月9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・45宗接・53江村 内野手 ：5安田・8中村・13平沢 32高濱・37三木・42バルガス 44井上・50松田・59細谷・67李 外野手 ：2藤原・10加藤 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 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・60阿部・63種市 85ブランドン・86ボルシinger					
9:00	W - U P 着替え			X	ゲーム組	12・18・19・23 28・36・46・52	63・86	ファーム参加 24・43 48・85	
9:30	打撃廻り				20・34・35・60 40・41・49・58				
10:35	53	45		9:00	ホテル出発 9:30	W-UP		W-UP	
	2	22			10:00W-UP (陸上競技場)	CB (サブ)		CB (第二)	
	5	13			CB(サブ)	投内/牽制 (サブ)		バントシフト 牽制 (第二)	
	31	50			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)	ピッチング 24・43・48	
	37	8				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)	
10	25		ラグビーモンキーズ戦 13:00～						
59	32		ランチ						
44	42		個別練習						
12:00	ランチ			Weight Training					
12:10	シートノック			リカバリー					
12:49	両チーム選手へ記念品贈呈・記念撮影 44井上								
12:50	始球式(ファーストピッチセレモニー) 捕手:5安田								
12:52	台湾国歌演奏								
12:53	日本国歌演奏								
12:55	メンバー表最終確認・プレゼント交換								
12:57	選手一人ずつ守備位置へ(サインボール投げ込み有)								
13:00	千葉ロッテマリーンズ 対 ラミゴモンキーズ 試合開始								
	1塁側 後攻:千葉ロッテ ユニフォーム:ホーム(ストライプ)								
	順	守	氏名						背番
	1	8	岡 大海						25
	2	9	菅野 剛士	31					
	3	4	中村 奨吾	8					
	4	3	井上 晴哉	44					
	5	D	K.バルガス	42					
	6	5	安田 尚憲	5					
	7	7	加藤 翔平	10					
	8	2	田村 龍弘	22					
	9	6	平沢 大河	13					
	個別								
	打撃	45・37・25		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	コーチ指示		未定					
	アーリーウエイト(ホテル出発7:30)								
	2・4・5・13・31・45・50								