



2019年 2月10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 ：39吉田・45宗接・99柿沼 内野手 ：5安田・8中村・13平沢 37三木・42バルガス・44井上 50松田・57香月・67李 外野手 ：2藤原・10加藤・岡 31菅野・38伊志嶺				12石川・14大谷・15関谷・18涌井・19唐川 20東條・23酒居・24東妻・27山本・28松永 29西野・36有吉・40島・41成田・43小島 46岩下・47田中・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・123森			
9:00	W - U P			X	ゲーム組	86	12・18・19・23・24
	着替え				14・15・20・27		28・36・40・41・43
9:30	打撃廻り			X	14・15・20・27 29・47・58・123		46・48・49・52・63 85
	45	99					
	2	39					
	5	13					
	57	50					
	37	8					
	31	10					
10:35	25	38					
	44	42					
	ランチ			9:00	ホテル出発 9:30	W-U-P	
11:40	セカンドアップ				10:00W-UP (陸上競技場)	CB (サブ)	
12:00	シートノック				CB(サブ)		
12:10	石垣市長挨拶 ※選手整列				プロ捕 (サブ)	投内/牽制 (サブ)	
12:49	始球式(ファーストピッチセレモニー) 打者:13平沢				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)
12:53	記念品贈呈・記念撮影 8中村					ランニング 強化トレ (陸上競技場)	
12:55	メンバー表最終確認						
13:00	千葉ロッテマリーンズ 対 ラミゴモンキーズ				ラミゴモンキーズ戦 13:00~	ラ ン チ	
	試合開始				先発 27 ②		
	1塁側 先攻:千葉ロッテ				2 15 ②		
	ユニフォーム:ビジター(黒)				3 14 ①		
	個別				4 47 ①		
	打撃	5・50	メイン		5 29 ①		
	捕手	コーチ指示	未定		6 123 ①		
	内野手	コーチ指示	未定		7 58 ①		
	外野手	コーチ指示	未定		(20)	個別練習	
	強化トレーニング・ランニング				Weight Training		
					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						