

野手



投手

捕 53江村・99柿沼
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷
外 1清田・10加藤・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田

00レイビン・11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本
29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中
56原・60阿部・64二木・65古谷・69土居・121鎌田・123森

W-UP

9:00

W-UP
(27・34・35は集合から一軍参加)

着替え

9:40

着替え

CB・ペッパ

9:50

CB

シートノック・バントシフト・重盗防止
(終了後57・61・124は一軍シート参加)

10:10

15・29 60・65 69・121 123	14・33 47・56 64	27・34 35	00・11 21・30
バントシフト (メイン)	P (14・47・64)	シート打撃 (一軍参加)	トレーナー 指示
P (65・69)	ゴロ捕		
ランニング 強化	ランニング 強化		

打撃廻り(各15分)

11:00

A 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント

1 38 59

B T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備

10 32 67

C 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁

51 68 122

D 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃

53 99

12:10

ランチ

ランチ

個別練習

個別練習(コーチ指示)

65・69・121・123

打撃

コーチ指示

守備

捕 53

内 コーチ指示

外 32

W. T

フィジカルトレーニング

リカバリートレーニング各自
(ホテルプール)

雨天用

2019 ファーム石垣春季キャンプ
2月5日

野手



投手

捕 53江村・99柿沼
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷
外 1清田・10加藤・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田

00レイビン・11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本
29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中
56原・60阿部・64二木・65古谷・69土居・121鎌田・123森

ランチ
(第一球場)

13:00
13:30

ランチ
(第一球場)

W-UP

W-UP
(27・34・35は集合から一軍参加)

着替え

着替え

CB・ペッパ-

CB

バントシフト

14:00
14:10
14:25

15・29 60・65 69・121 123	14・33 47・56 64	27・34 35	00・11 21・30
---------------------------------	----------------------	-------------	----------------

打撃廻り(各10分)

15:00

A 打撃 ⇒ 鳥かご ⇒ マシン ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE
1 59

バントシフト
(室内) P
(14・47・64)

B TEE ⇒ 打撃 ⇒ 鳥かご ⇒ マシン ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備
38 67

P
(65・69) ゴロ捕 BP
(一軍参加) トレーナー
指示

C 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 鳥かご ⇒ マシン ⇒ 走塁 ⇒ 守備
10 32

D 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 鳥かご ⇒ マシン ⇒ 走塁
61 68

E 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 鳥かご ⇒ マシン
57 124

F マシン ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 鳥かご
51 122

G 鳥かご ⇒ マシン ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ TEE ⇒ 打撃
53 99

個別練習

ランチ

打撃 コーチ指示

個別練習(コーチ指示)

守備 捕 コーチ指示
内 コーチ指示
外 コーチ指示

65・69・121・123

フィジカルトレーニング

W. T

リカバリートレーニング各自
(ホテルプール)