

二軍参加者
0・3・7・39・54・55

2019 ファーム石垣春季キャンプ
2月9日

アーリーウエイト(7:30発)
51・57・122・124

野手		<i>Marines</i>		投手																						
捕 53江村・99柿沼				00レイビン・11佐々木・14大谷・15関谷・21内・27山本																						
内 4藤岡・9福浦・32高濱・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・47田中																						
外 1清田・10加藤・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田				56原・60阿部・64二木・65古谷・69土居・121鎌田・123森																						
W-UP (一軍参加10・32・53・59)		9:00		W-UP																						
着替え		9:35		着替え																						
CB・ペッパー		9:40		CB																						
シートノック・バントシフト・牽制		10:00		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>14・47 64・123</td> <td>33 ・ 一軍から参加 24・43 48・85</td> <td>15・27 29・56 65・69 121</td> <td>34・35 60</td> <td>00 11 21 30</td> </tr> </table>		14・47 64・123	33 ・ 一軍から参加 24・43 48・85	15・27 29・56 65・69 121	34・35 60	00 11 21 30																
14・47 64・123	33 ・ 一軍から参加 24・43 48・85	15・27 29・56 65・69 121	34・35 60	00 11 21 30																						
打撃廻り(各15分)		10:40		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>P</td> <td>バントシフト 牽制 (メイン)</td> <td>ゴロ捕</td> <td></td> <td rowspan="5" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">トレーナー指示</td> </tr> <tr> <td></td> <td>P 24・43 48</td> <td></td> <td>ラミゴ戦 一軍参加</td> </tr> <tr> <td>ランニング 強化</td> <td></td> <td>ランニング 強化</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>ランニング 強化</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		P	バントシフト 牽制 (メイン)	ゴロ捕		トレーナー指示		P 24・43 48		ラミゴ戦 一軍参加	ランニング 強化		ランニング 強化			ランニング 強化						
P	バントシフト 牽制 (メイン)	ゴロ捕		トレーナー指示																						
	P 24・43 48		ラミゴ戦 一軍参加																							
ランニング 強化		ランニング 強化																								
	ランニング 強化																									
A	打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント																									
	0 3 54 55																									
B	T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備																									
	1 7 67																									
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備																									
	38 61 68																									
D	守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁																									
	51 57 124																									
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃																									
	39 99 122																									
ランチ		12:10		ランチ																						
個別練習				個別練習(コーチ指示)																						
打撃	61・124			65・69・121・123																						
守備	捕			W. T																						
	内	コーチ指示																								
	外	57																								
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)																						