

二軍参加者  
0・3・7・22・54・55

2019 ファーム石垣春季キャンプ  
2月10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・64二本・65古谷・69土居・121鎌田・123森							
W-UP・ベースランニング (一軍参加10・38・57・99)		9:00		W-UP							
着替え		9:45		着替え							
CB・ペッパー		9:50		CB							
シートノック・内外野別ノック		10:00									
打撃廻り(各15分)		10:40		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>34・35 60</td> <td>33・56 64・65 69・121</td> <td>14・15 27・29 47・123</td> <td>00・11 21・30</td> </tr> </table>		34・35 60	33・56 64・65 69・121	14・15 27・29 47・123	00・11 21・30		
34・35 60	33・56 64・65 69・121	14・15 27・29 47・123	00・11 21・30								
A	打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ バント ⇒ TEE			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="3">ランニング 強化</td> <td>ゴロ捕 (サブ)</td> <td rowspan="3">ラミゴ戦 一軍参加</td> <td rowspan="3">トレーナー 指示</td> </tr> <tr> <td>P 56・121</td> </tr> <tr> <td>ランニング 強化</td> </tr> </table>		ランニング 強化	ゴロ捕 (サブ)	ラミゴ戦 一軍参加	トレーナー 指示	P 56・121	ランニング 強化
ランニング 強化	ゴロ捕 (サブ)	ラミゴ戦 一軍参加	トレーナー 指示								
	P 56・121										
	ランニング 強化										
	0 3 7 54										
B	TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ バント										
	1 59 67										
C	バント ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備										
	32 61 68										
D	守備 ⇒ バント ⇒ TEE ⇒ 打撃 ⇒ 走塁										
	4 51 124										
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ バント ⇒ TEE ⇒ 打撃										
	22 53 122										
ランチ		12:10		ランチ							
個別練習				個別練習(コーチ指示)							
打撃	7・68			65・69・121・123							
守備	捕			W. T							
	内										
	外										
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)							