

2019 ファーム石垣春季キャンプ
2月11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・55細川・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・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・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		9:00		W-UP															
着替え		9:35		着替え															
CB・ペッパー		9:40		CB															
内外野別ノック		10:00																	
打撃廻り(各15分)		10:40		<table border="1"> <tr> <td>34・35 56・60 64・65 69</td> <td>33・121</td> <td>14・15 27・29 47・123</td> <td>00・11 21・30</td> </tr> <tr> <td>ゴロ捕 (サブ)</td> <td>ゴロ捕 (サブ)</td> <td rowspan="2">ランニング 強化</td> <td rowspan="2">トレーナー 指示</td> </tr> <tr> <td>P 60・64 65・69</td> <td>BP 12:50~</td> </tr> <tr> <td>ランニング 強化</td> <td>ランニング 強化</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>		34・35 56・60 64・65 69	33・121	14・15 27・29 47・123	00・11 21・30	ゴロ捕 (サブ)	ゴロ捕 (サブ)	ランニング 強化	トレーナー 指示	P 60・64 65・69	BP 12:50~	ランニング 強化	ランニング 強化		
34・35 56・60 64・65 69	33・121	14・15 27・29 47・123	00・11 21・30																
ゴロ捕 (サブ)	ゴロ捕 (サブ)	ランニング 強化	トレーナー 指示																
P 60・64 65・69	BP 12:50~																		
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 1 38 59	12:10																	
B	T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 4 67 68																		
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 ⇒ 守備 57 61																		
D	守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 ⇒ 走塁 51 122 124																		
E	走塁 ⇒ 守備 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃 53 99																		
ランチ				ランチ															
個別練習				個別練習(コーチ指示)															
打撃	61・122・124 (BP33・121)			65・69・121・123															
守備	捕 53・99			W. T															
	内 57																		
	外 コーチ指示																		
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)															