

2019 ファーム石垣春季キャンプ アーリーウエイト(7:30発)  
2月13日 51・57・122・124

野手		<i>Marines</i>		投手	
捕 53江村・55細川・99柿沼 内 4藤岡・7鈴木・9福浦				00レイビン・11佐々木・12石川・18涌井・19唐川・21内	
内 54レアード・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				27山本・28松永・30大嶺・33南・35渡邊・56原・65古谷	
外 0萩野・1清田・3角中・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田				69土居・85ブランドン・86ボルシンガー・121鎌田・123森	
W-UP		9:00		W-UP	
着替え		9:55		着替え	
CB・ペッパー		10:00		CB	
シートノック・バントシフト・牽制		10:20		12・19 28・33 56・65 69・85 121	
打撃廻り(各20分) ※54は打撃前特打		11:00		00・11 21・30 35	
A	打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント			18・27 86・123	
	0・3・7・59			バントシフト 牽制 (メイン)	
B	T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備			CB 第二球場	
	1・4・38・67			P	
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁			投内・牽制	
	57・61・68・122			トレーナー 指示	
D	走 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T			ランニング 強化	
	51・53・99・124	12:30		ランニング 強化	
ランチ				ランチ	
個別練習				個別練習(コーチ指示)	
打撃	57・124			27・65・69・121・123	
守備	捕	コーチ指示		W. T	
	内	コーチ指示			
	外	68			
フィジカルトレーニング				リカバリトレーニング各自 (ホテルプール)	