

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14日 51・57・122・124

野手



投手

捕 53江村・55細川・99柿沼 内 4藤岡・7鈴木・9福浦
内 54レアード・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷
外 0荻野・1清田・3角中・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田

00レイビン・11佐々木・12石川・18涌井・19唐川・21内
27山本・28松永・30大嶺・33南・35渡邊・52益田・56原・65古谷
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

(18・27・33・56・65・69・86・123第二球場)

打撃廻り(各20分)
※54は打撃前特打

11:00

12・19
28・52
85・121

18・27
33・56
65・69
86・123

00・11
21・30
35

A

打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント

0・3・7・59

バントシフト
牽制
(メイン)

投内・牽制

B

T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備

1・4・38・67

C

守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁

57・61・68・122

P

P
33・56
65・69

トレーナー
指示

D

走 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T

51・53・99・124

12:30

ランニング
強化

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

7・122

27・65・69・121・123

守備

捕

コーチ指示

内

コーチ指示

外

コーチ指示

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)