

2019 ファーム石垣春季キャンプ  
2月16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 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・52益田・56原・65古谷	
外 0荻野・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		9:35		着替え	
打撃廻り		9:40		CB (第二球場)	
53	99			12・18	19・52
0	54			27・28	56・65
1	7			33・121	69・85
59	67				86・123
4	38			シート準備	投内連携 牽制
61	68				
57	124			シート打撃 (11:00~)	P 123
51	122				トレーナー 指示
シートノック		10:40			
シート打撃		11:00			
打撃⇒守備99⇒4⇒57⇒1⇒59⇒61⇒122⇒51				ランニング 強化	ランニング 強化
守備⇒打撃53⇒124⇒68⇒38⇒67⇒7⇒0					
ランチ		12:30		ランチ	
個別練習				個別強化 27・65・69・121・123	
打撃	53・61			W. T	
守備	捕	99			
	内	コーチ指示			
	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)	