

2019 ファーム石垣春季キャンプ
2月19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・21内・24東妻・27山本・28松永					
内 54レアード・57香月・59細谷・67李・68大木・124茶谷				30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・43小島・48中村・49チェン・52益田					
外 0荻野・1清田・3角中・38伊志嶺・51山口・61三家・122和田				56原・65古谷69土居・85ブランドン・86ボルシINGER・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					
シートノック・内外野別ノック		10:00		(12・18・86サブ)(24・33・48・52・56・65・69第二)					
打撃廻り(各20分) ※9・55は打撃前特打		10:45		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>12・18 86</td> <td>27・28 34・43 49・85 121・123</td> <td>24・33 48・52 56・65 69</td> <td>00・11 21・30 35</td> </tr> </table>		12・18 86	27・28 34・43 49・85 121・123	24・33 48・52 56・65 69	00・11 21・30 35
12・18 86	27・28 34・43 49・85 121・123	24・33 48・52 56・65 69	00・11 21・30 35						
A	打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント	P	ゴロ捕	投内連携 牽制 (第二球場)	トレーナー指示				
	0・3・7・59								
B	T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備	ランニング 強化	P	ランニング 強化					
	1・4・38・67								
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁	ランニング 強化	ランニング 強化	ランニング 強化					
	57・61・68・122								
D	走 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T	ランニング 強化	ランニング 強化	ランニング 強化					
	51・53・99・124								
ランチ		12:15		ランチ					
個別練習				ランチ					
打撃	4・68			個別練習 24・27・34・43・48・65・69・121・123					
守備	捕 99			W. T					
	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)					