

2019 ファーム石垣春季キャンプ
2月20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(サブ)					
シートノック・バントシフト・重盗防止・牽制		10:00		24・43・48・121・123はメイン					
打撃廻り(各20分) ※9・55は打撃前特打		11:20		<table border="1"> <tr> <td>12・18 52</td> <td>27・28 33・34 49・56 65・69 85・86</td> <td>24・43 48・121 123</td> <td>00・11 21・30 35</td> </tr> </table>		12・18 52	27・28 33・34 49・56 65・69 85・86	24・43 48・121 123	00・11 21・30 35
12・18 52	27・28 33・34 49・56 65・69 85・86	24・43 48・121 123	00・11 21・30 35						
A	打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 ⇒ T・バント 0・3・68・124			P	投内連携 牽制 (56はBP準備)				
B	T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 ⇒ 守備 1・7・59・67				バントシフト 牽制 重盗防止 (メイン)				
C	守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T ⇒ 走塁 4・38・57・61				P 33・65・69				
D	走 ⇒ 守備 ⇒ T・バント ⇒ 打撃・T 51・53・99・122			ランニング 強化	P 24・43・48				
ランチ		12:50		ランニング 強化	ランニング 強化				
個別練習				ランチ					
打撃	59・99			個別練習 24・27・34・43・48・65・69・121・123					
守備	捕 53			W. T					
	内 コーチ指示								
	外 51・122								
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)					

トレーナー指示