



2軍参加	22
1軍参加	41 121 126 129 45 59 68

2021年 2月 11日 春季石垣キャンプ練習メニュー

野 手				投 手				
捕 手:22田村・32佐藤・39吉田・99柿沼 内野手:4藤岡・5安田・8中村・40福田光 50松田・51山口・57小川 外野手:2藤原・10加藤・25岡・31菅野 38高部・63和田				11佐々木・12石川・15美馬・17佐々木朗・18二本 19唐川・20東條・24東妻・27山本・28松永・35鈴木 37小野・43小島・46岩下・48中村稔・52益田 58河村・60横山・65古谷・69土居・120本前				
				17・18・28 37・43・46 48	12・15・19 20・52	11・24・27 35・58・65 69・120 41・121 126・129	60	
9:00	W-UP			9:00	W-UP		W-UP開始 10:15~ (出発9:45)	
9:35	着替え			CB(サブG)		CB ノック ゲーム準備	トレーナー 指示	
打撃練習				PFP (サブG)	PFP (サブG)			
45 32 99 39 59 63 2 57 68 5 51 50 40 31 38 8 4 10 25				ピッチング				
ランチ				強化トレーニング ランニング (陸上競技場)				試合開始 12:00~ 紅組 白組 ③120② ⑥65② 11① 27① 58① 35① 129① 121① 24① 41① 126① 69①
11:00	ランチ			ランチ				強化トレーニング ランニング
11:40	シートノック			個別練習				個別練習
12:00	紅白戦			Weight training				
白組(ホーム) 紅組(ビジター)								
順	守	氏名	背番号	守	氏名	背番号		
1	8	藤原恭大	2	9	高部瑛斗	38		
2	7	菅野剛士	31	6	藤岡裕大	4		
3	4	中村奨吾	8	7	加藤翔平	10		
4	3	山口航輝	51	5	安田尚憲	5		
5	5	福田光輝	40	3	吉田裕太	39		
6	9	岡 大海	25	2	佐藤都志也	32		
7	2	柿沼友哉	99	4	松田 進	50		
8	6	小川龍成	57	8	和田康士朗	63		
9	D	宗接唯人	45	D	西川僚祐	59		
個別								
打撃		25・50						
捕手		コーチ指示						
内野手		コーチ指示						
外野手		コーチ指示						
走塁		コーチ指示						
Weight		コーチ指示						
Running・Movement								
				テーマ 『自分の特長を知る!』				