

石垣島春季キャンプ投手練習メニュー

2023年 2月7日

投手：11佐々木 12石川 14小島 15美馬 16種市 17佐々木朗 18二本木 19唐川 20東條 24東妻 28菊地 29西野 30廣畑 33八木 34高野 35田中晴
 36坂本 37小野 41カスティーヨ 42C.C.メルセデス 43秋山 46岩下 47鈴木 48中村稔 49本前 50小沼 52益田 54澤村 56中森 58河村 60横山 62森
 64佐藤奨 65土居 92国吉 120田中楓 121土肥 124古谷 125永島田 127吉川 128白濱 131フェリス 132澤田 (43名)

集合：室内練習場			集合：第2球場				
9:30	16.34.48.60.62	11.17.24.46.47.50.56	14.15.18.19.52.54	9:30	28.30.33.43.49 64.120.125	29.36.37.41.42.92 121.124.127.128.131	12.20.35 58.65.132
	W-UP				W-UP		
10:20	CB(サブG)			10:20	CB		
	BP合わせ	サインプレー・牽制 (室内)	P		PFP・牽制 (サブG)	守備練習 (サブG)	PT指示
12:00	BP (1セット15球) 48→16→48→16 →62→34→62→60	P 11.17.24.46.47	コンディショニング	P 28	コンディショニング		
	コンディショニング	ランチ	ランチ	コンディショニング	ランチ		
		個別練習 ウエイトトレーニング	個別練習 ウエイトトレーニング	個別練習 ウエイトトレーニング	個別練習 ウエイトトレーニング		
	ランチ	個別練習 ウエイトトレーニング		ランチ	個別練習 ウエイトトレーニング		
	個別練習 ウエイトトレーニング			個別練習 ウエイトトレーニング			

石垣島春季キャンプ野手練習メニュー

2023年 2月7日

捕手： 2松川 27田村 32佐藤 45植田 53江村 99柿沼 122谷川 126村山

内野手：00池田 4藤岡 5安田 8中村 10友杉 13平沢 23三木 39大下 40福田光 44井上 57小川 67茶谷 68金田 123速水 129勝又 130黒川

外野手：0荻野貴 1藤原 3角中 7福田 25岡 31菅野 38高部 51山口 59西川 61山本 63和田

アーリーワーク

集合：メイン球場		集合：室内	集合：第二球場		
9:30	0 3 3 1 3 8 4 4 6 3	0 0 2 5 1 0 3 2 4 5 5 7 6 7 6 8 1 2 6	4 8 13 27 39 40 53 9 9 1 2 2 1 2 3 1 2 9 1 3 0	1 2 5 5 1 5 9 6 1	7 2 3
	W-UP		W-UP (W-UP前サインMT)		W-UP
10:00	CB		CB		
10:30	シートノック		PFP・けん制・サインプレー		守備
	打撃行程		第二球場移動		
12:00	Live BP		シートノック		リハビリ 指示
	コンディショニング		守備		
13:00	Free		ランチ		
	コンディショニング		打撃行程		
	個人練習		コンディショニング		
			個人練習		

※個人練習後、各自のスケジュールにてウエイト