# 石垣島春季キャンプ練習メニュー　　2023年　2月17日

投手：11佐々木 12石川 14小島 15美馬 19唐川 20東條 28菊地 33八木 35田中晴
42C.C.メルセデス 49本前 52益田 54澤村 58河村 62森 65土居 92国吉
120田中楓 124古谷 125永島田 127吉川 128白濱 131フェリス 132澤田

捕手　：53江村 99柿沼 122谷川 126村山
内野手：4藤岡 23三木 39大下 44井上 68金田 123速水 129勝又 130黒川
外野手：0荻野貴 3角中 7福田 25岡 38髙部 63和田

## 投手

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 集合：メイン球場 | | | |
| 9:30 | 33.120.124<br>125.131 | 19.49.52<br>54.62 | 14.15.42<br>92.127.128 | 11.12.20.28<br>35.58.65.132 |
| | W-UP | | | |
| 10:20 | Live BP準備 | CB(第２球場) | | PT指示 |
| | | P | コンディショニング | |
| 11:10 | Live BP<br>(15球1セット)<br>33→124→131<br>→125→120 | コンディショニング | ランチ | |
| | | ランチ | 個人練習<br>ウエイトトレーニング | |
| | コンディショニング | 個人練習<br>ウエイトトレーニング | | |
| | ランチ | | | |
| | 個人練習<br>ウエイトトレーニング | | | |

## 野手

| | | |
|---|---|---|
| | 集合：メイン球場 | |
| 9:30 | 0.3.4.25.38.39.44.53.68.99.122.123.126.129.130 | 7.23<br>63 |
| | W-UP | |
| 10:00 | CB | PT<br>指示 |
| | 打撃行程 | |
| 11:10 | Live BP<br>打撃　68　122　126　129　130<br>（上記メンバー以外は走塁・守備） | |
| | コンディショニング | |
| | ランチ | |
| | 個人練習 | |
| | ・個人練習後、各自のスケジュールにてウエイト | |