

石垣島春季キャンプ練習メニュー

2023年 2月19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高部 63和田						
投手					野手						
集合	室内練習場		メイン球場			室内練習場		メイン球場			
	15.19.49 52.54.131		11.20.28 62.127.128	14.33.42.92 120.124.125		12.35.58 65.132	53.99.122.126 4.39.44.68.123.129.130		0.3.25.38	7.23 63	
	W-UP		W-UP			W-UP		W-UP			
	CB(室内)		CB(第2球場)			CB		CB			
	PFP・牽制 サインプレー		PFP・牽制	コンディショニング		PT指示	PFP・牽制・サインプレー		外野守備		
	P 49		コンディショニング	ランチ			内野ノック		打撃行程 (コーチ指示)	PT 指示	
	コンディショニング		ランチ	個人練習			メイン球場移動		コンディショニング		
	ランチ		個人練習	ウエイトトレーニング			打撃行程		ランチ		
	個人練習 ウエイトトレーニング		ウエイトトレーニング			コンディショニング		個人練習			
						11:15		ランチ		※個人練習後、各自のスケジュールにてウエイト	
							個人練習				