

石垣島春季キャンプ練習メニュー

2023年 2月21日

投手	11佐々木 12石川 14小島 15美馬 18二本 19唐川 20東條 28菊地 33八木 35田中晴 42C.C.メルセデス 43秋山 49本前 52益田 54澤村 55ペルドモ 58河村 62森 64佐藤奨 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：53江村 99柿沼 122谷川 126村山 内：23三木 39大下 44井上 68金田 123速水 129勝又 130黒川 外：0荻野貴 3角中 7福田 31菅野 38高部 59西川 63和田			
	投手					野手			
9:30	集合：メイン球場				9:30	集合：メイン球場			
	19.42.49.52.92 120.124.131		11.14.15.20 28.54.55	33.43.62.64 125.127.128		12.18.35 58.65.132		0.3.31.38.39.44.53.59.68.99 122.123.126.129.130	7.23 63
	W-UP					W-UP			
	BP準備	CB		PT指示		ランニング(スパイク)		PT 指示	
		P15	守備練習 (サブG)			CB			
	BP 19.52 20球1セット	コンディショニング				打撃行程			
		ランチ				シートノック			
	Live BP 15球1セット ①42-92-42 ②49-124-49-131-120	個人練習 ウエイトトレーニング				Live BP 打撃 ①(3 38 53) ②(68 123 126 129 130) (上記メンバー以外は走塁・守備)			
		コンディショニング					体幹・ムーブメント		
		ランチ		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		個人練習 (各自のスケジュールでウエイトトレーニング)						