

# 石垣島春季キャンプ投手練習メニュー

2023年 2月1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 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 132澤田 (41名)

集合：メイン球場

歓迎セレモニー

9:30	11.12.14.15.19.20.29.37 41.42.52.92.125.128	18.33 120.121.127	35.58.65 124.132	9:30	17.28.34.43.47.50.56.60.62.64	16.24.30.36.46.48.49		
	W-UP(メイン球場)				※セレモニー後移動 W-UP(第2球場)			
	CB(メイン球場)				CB(第2球場)			
	ゴロ捕(室内)	PFP(室内)	PT 指示		PFP(第2球場) ※28.34見学	PFP(サブG)		
	P 11.29.37.92.125	コンディショニング			P 28.34.43.50.56.60.62.64	P 16.24.30.36.46.48.49		
	コンディショニング	ランチ			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			ランチ			
	個人練習・ウエイトトレーニング	個人練習・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1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

集合：メイン球場

歓迎セレモニー

	53	0 3 4 8 10 25 31	27		1 5 9	00 5 39	13	2	
		38 40 44 67 123 12	99		61 63	51 57 68	129	32	7
			122				130	45	23
9:30	メイン球場	W-UP ベースR C.B		9:30	第2球場	セレモニー後移動 W-UP ベースR C.B			
10:30	ブルペン	シートノック (ポジション別紙参照)		10:30		シートノック (ポジション別紙参照)			
11:00	コーチ 指示	打撃行程 (別紙参照)		11:00	守備	PFP (第2球場)	PFP (サブG)	PFP	リハビリ 指示
	ブルペン			11:30	守備	守備		ブルペン	
	打撃行程	コーチ 指示	12:00	ランチ					
12:20	コンディショニング			12:40	打撃行程 (別紙参照)				
	ランチ			14:00	コンディショニング				
	個人練習		午後 打撃行程		個人練習				

※個人練習後、各自のスケジュールにてウエイト