

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月1日

投手：12石川 14小島 16種市 18二木 21石川柊 28菊地 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野
 42サモンズ 47鈴木 48中村稔 53木村 56中森 59早坂 60横山 97ゲレーロ
 120田中楓 123秋山 124中村亮 125永島田 133武内

	2 8 ・ 3 4 ・ 1 2 0 1 2 3 ・ 1 2 4 ・ 1 2 5	1 4 ・ 1 8 ・ 3 3 ・ 3 5 ・ 3 7 4 8 ・ 5 3 ・ 5 6 ・ 5 9 ・ 1 3 3	1 2 ・ 1 6 ・ 2 1 ・ 3 6 4 2 ・ 4 7 ・ 6 0 ・ 9 7
	セレモニー（メイン球場）		
9:40			
10:00	W-UP（メイン球場）		
11:20	CB（メイン球場）	CB（第二球場）	
	PFP・牽制・サインプレー （メイン球場）	ピッチング	守備練習（第二球場）
	コンディショニング		
	ランチ		
	個別練習・ウェイトトレーニング		

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月1日 (雨天用)

投手：12石川 14小島 16種市 18二本 21石川柊 28菊地 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野
 42サモンズ 47鈴木 48中村稔 53木村 56中森 59早坂 60横山 97ゲレーロ
 120田中楓 123秋山 124中村亮 125永島田 133武内

9:40 10:00 10:40	2 8 ・ 3 4 ・ 1 2 0 1 2 3 ・ 1 2 4 ・ 1 2 5	1 4 ・ 1 8 ・ 3 3 ・ 3 5 ・ 3 7 4 8 ・ 5 3 ・ 5 6 ・ 5 9 ・ 1 3 3	1 2 ・ 1 6 ・ 2 1 ・ 3 6 4 2 ・ 4 7 ・ 6 0 ・ 9 7
	セレモニー (室内)		
	W-UP (室内)		
	CB (室内)		
	PFP・牽制・サインプレー (室内)	ピッチング	サインプレー確認
	コンディショニング		
	ランチ		
	個別練習・ウェイトトレーニング		

春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月1日

捕手：2松川 32佐藤 49立松 65寺地
内野手：4友杉 7藤岡 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 67茶谷
外野手：1藤原 6西川 38高部 50愛斗 51山口 61山本 63和田

9:40	セレモニー（メイン球場）		チームプレー守備位置			内野ノック守備位置					
10:00	W-UP										
10:30	ベースランニング										
11:00	CB										
11:10	チームプレー										
11:40	内外別ノック		43 4 57			67 4 57					
	コンディショニング		10			10					
			7 8			7 8					
			44			44 43					
	ランチ		51 67			51					
	打撃行程										
	7・10・44・57 1・6・38・51・61 （メイン球場）		2・32・49・65・4 8・43・67・50・63 （室内）		打撃行程（メイン）			打撃行程（室内）			
	個別練習										
	打撃 32・49・65・10・43・57・61・63（109・116）		7・10・44 （106）			1・38・57 （105）			43・50・63 （112）		
	捕手 2		打			TEE			走		
	内野 4		走			打			TEE		
	外野 1・6・38・51		TEE			走			打		
	走塁										

春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月1日 (雨天用)

捕手：2松川 32佐藤 49立松 65寺地
内野手：4友杉 7藤岡 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 67茶谷
外野手：1藤原 6西川 38高部 50愛斗 51山口 61山本 63和田

9:40	セレモニー（室内）		チームプレー守備位置			内野ノック守備位置				
10:00	W-UP									
10:30	CB									
10:50	チームプレー									
11:20	内外別ノック									
12:00	4・7・8・10・44 67・6・51・61		2・32・49・65・43 57・1・38・50・63		43457 10 78 44 5167			67457 10 78 4443 51		
	打撃行程		コンディショニング							
	コンディショニング		ランチ							
	ランチ		打撃行程							
			個別練習							
		打撃 32・49・65・10・43・57・61・63（109・116）								
		捕手 2								
		内野 4								
		外野 1・6・38・51								
		走塁								

打撃行程（先組）		
7・10・44 (106)	4・8・67 (114)	6・51・61 (104)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打

打撃行程（後組）		
43・50・63 (112)	1・38・57 (105)	2・32 49・65 (110)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打