

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月3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			
10:00	1 8 ・ 3 6 ・ 3 7 4 7 ・ 4 8 ・ 6 0	1 2 ・ 1 4 ・ 1 6 ・ 2 1 ・ 2 8 ・ 3 3 3 4 ・ 3 5 ・ 4 2 ・ 5 6 ・ 9 7 ・ 1 2 4	5 3 ・ 5 9 ・ 1 2 0 1 2 3 ・ 1 2 5 ・ 1 3 3
	W-UP (メイン球場) ※スパイクアジリティーあり スパイク持参	W-UP (第二球場) ※スパイクアジリティーあり スパイク持参	
11:10	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 (4 2)	守備練習 (第二球場)
	コンディショニング	コンディショニング	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3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

8:50	アーリー ※別紙参照		チームプレー守備位置			内野ノック守備位置																									
10:00	W-UP ※スパイクアジリティー スパイク持参																														
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																														
12:20	打撃行程																														
	32・43・57・6 38・50・51・61・63 (メイン球場)	2・49・65・4 7・8・10・44・67 (室内)																													
13:15	コンディショニング		打撃行程 (メイン)			打撃行程 (室内)																									
	ランチ																														
	個別練習																														
	打撃 2・3 2・4 9・6 5・1 0・6 7・5 0・6 3 (104・105) 捕手 内野 希望者 外野 6・3 8・5 1・6 1 走塁		<table><tr><td>43・50・63 (110)</td><td>32・38・57 (106)</td><td>6・51・61 (109)</td></tr><tr><td>打</td><td>TEE</td><td>走</td></tr><tr><td>走</td><td>打</td><td>TEE</td></tr><tr><td>TEE</td><td>走</td><td>打</td></tr></table>			43・50・63 (110)	32・38・57 (106)	6・51・61 (109)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	<table><tr><td>4・8・67 (112)</td><td>7・10・44 (114)</td><td>2・49・65 (116)</td></tr><tr><td>打</td><td>TEE</td><td>走</td></tr><tr><td>走</td><td>打</td><td>TEE</td></tr><tr><td>TEE</td><td>走</td><td>打</td></tr></table>			4・8・67 (112)	7・10・44 (114)	2・49・65 (116)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走
43・50・63 (110)	32・38・57 (106)	6・51・61 (109)																													
打	TEE	走																													
走	打	TEE																													
TEE	走	打																													
4・8・67 (112)	7・10・44 (114)	2・49・65 (116)																													
打	TEE	走																													
走	打	TEE																													
TEE	走	打																													