

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月4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	12・14・18・28・33・35・37 48・53・56・59・97・133	16・21・36・42・47・60	34・120・123・124・125
	W-UP（第二球場）		
	CB（第二球場）		
	ピッチング	PFP（第二球場）	牽制・守備練習 （サブグラウンド）
	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4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										内野ノック守備位置 67 4 57 10 7 8 44 43																																										
10:00	W-UP																																																				
10:20	ベースランニング																																																				
10:50	CB																																																				
11:10	内外野守備																																																				
11:40	打撃行程																																																				
11:40	4・7・8・10 44・57・67・38・51 (メイン球場)					2・32・49・65 43・6・50・61・63 (室内)																																															
12:40	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 4 6 3 8 4 3 5 1 5 7 6 1 (110・114) 捕手 内野 希望者 (第二球場) 外野 5 0 6 3 走塁										<table><tr><td>4・8・67 (106)</td><td>7・10・44 (116)</td><td>38・51・57 (112)</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 (106)	7・10・44 (116)	38・51・57 (112)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	<table><tr><td>43・50・63 (109)</td><td>32・6・61 (105)</td><td>2・49・65 (104)</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 (109)	32・6・61 (105)	2・49・65 (104)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走
4・8・67 (106)	7・10・44 (116)	38・51・57 (112)																																																			
打	TEE	走																																																			
走	打	TEE																																																			
TEE	走	打																																																			
43・50・63 (109)	32・6・61 (105)	2・49・65 (104)																																																			
打	TEE	走																																																			
走	打	TEE																																																			
TEE	走	打																																																			