

# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月5日

投手：12石川 14小島 16種市 18二木 21石川 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	28・33・34・35 53・56・59	16・21・36・47・60 120・123・124・125	12・14・18・37 42・48・97・133
	W-UP (メイン球場)	W-UP (第二球場)	
	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)
	ピッチング (34)	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	
	ランチ	個別練習・ウエイトトレーニング	
	個別・ウエイトトレーニング		

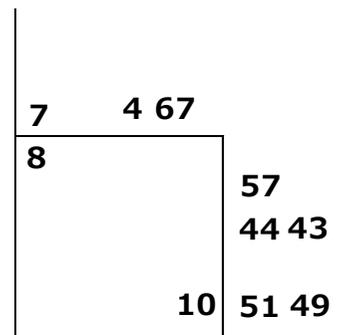
# 春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月5日

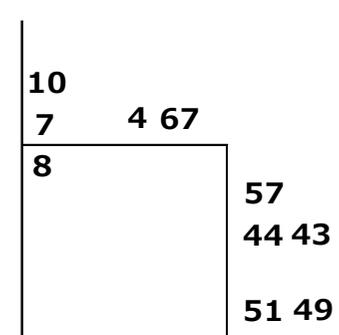
捕手：2松川 32佐藤 49立松 65寺地  
 内野手：4友杉 7藤岡 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 67茶谷  
 外野手：1藤原 6西川 38高部 50愛斗 51山口 61山本 63和田

8:50	アーリー	
10:00	W-UP	
10:15	ベースランニング	
	CB	
10:50	チームプレー	
11:20	内外別ノック	
12:00	打撃行程	
	4・8・43・67 6・50・51・61・63 (メイン球場)	2・32・49・65 7・10・44・57・38 (室内)
13:00	コンディショニング	
	ランチ	
	個別練習	
	打撃 2・8・10・32・43・63・65 (106・110)	
	捕手	
	内野 4 + 希望者 (第二球場)	
	外野 6・38・51・61	
	走塁	

チームプレー守備位置



内野ノック守備位置



打撃行程 (メイン)

4・8・67 (116)	43・50・63 (104)	6・51・61 (112)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打

打撃行程 (室内)

7・10・44 (105)	32・38・57 (114)	2・49・65 (109)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打