

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月7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	18・36・37 47・48・60・124	35・53 56・59・133	12・28・33 34・42・125	14・16・21 97・120・123
	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	Live BP ※11:10開始予定 56→35→53→133→59 (20球×1セット)	ピッチング	守備練習 (第二球場)
	ピッチング (18・48)		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・ウェイトトレーニング	
	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7日 (雨天用)

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	18・36・37 47・48・60・124	12・28・33 34・42・125	14・16・21・35・53 56・59・97・120・123・133
	W-UP (室内)		
	CB (室内)		
	PFP・牽制・サインプレー (室内)	ピッチング	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・ウェイトトレーニング
	個別練習・ウェイトトレーニング		

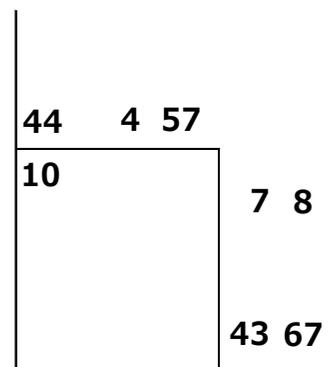
春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月7日

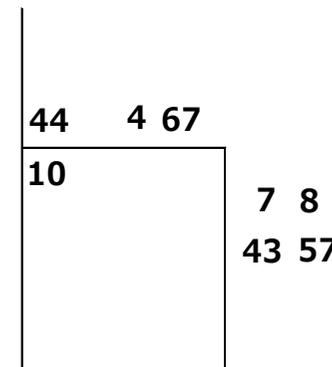
捕手：2松川 32佐藤 49立松 65寺地
 内野手：4友杉 7藤岡 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 67茶谷
 外野手：1藤原 6西川 38高部 50愛斗 51山口 61山本 63和田

8:50	アーリー ※別紙参照	
	32・65・4・7・8 10・43・44・57・67 (メイン球場)	2・49・6・38 50・51・61・63 (室内)
10:00	W-UP (メイン球場)	W-UP (室内)
10:15	CB	打撃行程 (室内)
10:25	チームプレー	
	内野守備	
11:10	Live BP	
	投56→35→53→133→59 打61→51→6→38→50→49→63→2	
12:20	打撃行程 (外野手 守・走)	
13:10	コンディショニング	
	ランチ	
	個別練習	
	打撃 4・10・43・44・57・65・67 (109・114) 捕手 内野 希望者 (第二球場) 外野 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)

7・8・32 (105)	10・44・65 (110)	4・43 57・67 (112)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打

打撃行程 (室内)

6・51・61 (116)	38・50・57 (116・104)	2・49 (104)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打