

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月8日

投手：12石川 14小島 16種市 18二本 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	120・123・124・125	14・16・21・36 37・47・60・97	12・18・28・33・34・35 42・48・53・56・59・133
	W-UP（第二球場）		
	CB（第二球場）		
10:40	LiveBP合わせ ※11：45開始 124→120→125→123 （20球×1セット）	ピッチング	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	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8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		守備連携 67 4 57 10 7 8 44 43																										
10:00	W-UP (メイン球場)																												
	ベースランニング																												
10:40	打撃行程																												
	32・65・4・10 43・44・57・67・63 (メイン球場)	2・49・7・8 6・38・50・51・61 (室内)																											
11:45	LiveBP 投124→120→125→123 打10→44→67→43→65→57→4 (外野手 走・守)																												
12:30	ランチ																												
13:15	W-UP・CB																												
	守備連携																												
	コンディショニング																												
	個別練習																												
	打撃 6・7・8・32・51・61 (38・50・63) (104・105) 捕手 内野 4・43・57 (第二球場) 外野 走塁		打撃行程 (メイン) <table><tr><td>32・63・65 (114)</td><td>4・44・57 (116)</td><td>10・43・67 (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> 打撃行程 (室内) <table><tr><td>2・49・50 (110)</td><td>6・51・61 (109)</td><td>7・8・38 (106)</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>			32・63・65 (114)	4・44・57 (116)	10・43・67 (112)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	2・49・50 (110)	6・51・61 (109)	7・8・38 (106)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打
32・63・65 (114)	4・44・57 (116)	10・43・67 (112)																											
打	TEE	走																											
走	打	TEE																											
TEE	走	打																											
2・49・50 (110)	6・51・61 (109)	7・8・38 (106)																											
打	TEE	走																											
走	打	TEE																											
TEE	走	打																											