

# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月9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 | 18・28・33・34・48  | 12・53・56・59・133 | 14・16・21・35・36・37・42<br>47・60・97・120・123・124・125 |
|       | W-UP (第二球場)   |                 |  |
| 10:40 | CB (第二球場)   |                 |  |
|       | LiveBP合わせ<br>※11:30開始予定<br>18→48→34→33→28<br>(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・ウエイトトレーニング |  |
|       | 個別練習・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9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   |                                     | 守備連携<br>          |                 |                  |                  |                   |                  |
| 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・7・8<br>44・6・50・51・61<br>(メイン球場)  | 2・49・4・10<br>43・57・67・38・63<br>(室内) |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
| 11:30 | LiveBP<br>投18→48→34→33→28<br>打7→8→32→6→51→61→44→65→43→50                       |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
| 12:20 | ランチ  |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
| 13:00 | W-UP・CB  |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
|       | 守備連携   |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
|       | コンディショニング  |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
|       | 個別練習   |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
|       | 打撃 32・65・10・44・38・63 (109・116)<br>捕手 49<br>内野 57・67 (第二球場)<br>外野 6・51・61<br>走塁 |                                     |                   |                 |                  |                  |                   |                  |
|       |  |                                     | 打撃行程 (メイン)        |                 |                  | 打撃行程 (室内)        |                   |                  |
|       |  |                                     | 32・44・65<br>(104) | 7・8・50<br>(114) | 6・51・61<br>(112) | 2・49・63<br>(110) | 10・43・67<br>(105) | 4・38・57<br>(106) |
|       |  |                                     | 打                 | TEE             | 走                | 打                | TEE               | 走                |
|       |  |                                     | 走                 | 打               | TEE              | 走                | 打                 | TEE              |
|       |  |                                     | TEE               | 走               | 打                | TEE              | 走                 | 打                |