

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月10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	12・14・16・21・97	18・28・33・34・35・36・37 47・48・53・56・59・60・120 123・124・125・133	42
	W-UP (メイン球場)	W-UP (第二球場)	
10:45	CB (メイン球場)	トレーニング・アジリティ (スパイク)	
	PFPP・牽制・サインプレー (メイン球場)	CB (第二球場)	
	コンディショニング	守備練習 (第二球場)	PT指示
	ランチ	ピッチング (125)	
	個別練習・ウェイトトレーニング	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10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	チームプレー 44 4 43 10 7 8 57 51 67
10:00	W-UP (メイン球場)	
	ベースランニング	
10:35	CB	
10:45	チームプレー PFP・サインプレー・ランダウン・重盗・セカンド牽制	
11:20	打撃行程 (5スイング・3セット) ※試合前と同じ動き (105) 7・8・6・51・61 (114) (106) 4・57・38・50・63 (116) (104) 10・43・44・67 (110) (109) 2・32・49・65 (112)	
12:40	コンディショニング	