

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月11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	35・53・56・59 120・123・125・133	12・14・16・18 21・28・37・48・124	36・47・60	33・34・97	42
	ホテル出発 10:00	W-UP (第二球場)			
10:40	W-UP 10:30 (室内)	CB (第二球場)			
	紅白戦準備	ピッチング	LiveBP合わせ 11:40分開始予定 47→60→36 (20球×1セット)	コンディショニング	PT指示
	紅白戦 (5イニング) 13:15分開始予定	コンディショニング		ランチ	
	紅組 ※ビジターユニフォーム 56② 53① 59① 125①	白組 ※ファームユニフォーム 35② 123① 120① 133①	ランチ	コンディショニング	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		
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11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	紅組 (ビジターユニフォーム) <table border="1"> <thead> <tr> <th>打順</th> <th>氏名</th> <th>守</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>44 宮崎</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>51 山口</td><td>7</td></tr> <tr><td>3</td><td>65 寺地</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>50 愛斗</td><td>9</td></tr> <tr><td>5</td><td>63 和田</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>67 茶谷</td><td>3</td></tr> <tr><td>7</td><td>57 小川</td><td>6</td></tr> <tr><td>8</td><td>8 中村</td><td>4</td></tr> <tr><td>9</td><td>32 佐藤</td><td>D</td></tr> </tbody> </table>	打順	氏名	守	1	44 宮崎	5	2	51 山口	7	3	65 寺地	2	4	50 愛斗	9	5	63 和田	8	6	67 茶谷	3	7	57 小川	6	8	8 中村	4	9	32 佐藤	D	白組 (ファームユニフォーム) <table border="1"> <thead> <tr> <th>打順</th> <th>氏名</th> <th>守</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>6 西川</td><td>7</td></tr> <tr><td>2</td><td>10 上田</td><td>5</td></tr> <tr><td>3</td><td>61 山本</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>49 立松</td><td>D</td></tr> <tr><td>5</td><td>43 石垣</td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>2 松川</td><td>2</td></tr> <tr><td>7</td><td>4 友杉</td><td>6</td></tr> <tr><td>8</td><td>38 高部</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>7 藤岡</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>	打順	氏名	守	1	6 西川	7	2	10 上田	5	3	61 山本	9	4	49 立松	D	5	43 石垣	3	6	2 松川	2	7	4 友杉	6	8	38 高部	8	9	7 藤岡	4
打順	氏名		守																																																												
1	44 宮崎		5																																																												
2	51 山口		7																																																												
3	65 寺地		2																																																												
4	50 愛斗		9																																																												
5	63 和田		8																																																												
6	67 茶谷		3																																																												
7	57 小川		6																																																												
8	8 中村		4																																																												
9	32 佐藤	D																																																													
打順	氏名	守																																																													
1	6 西川	7																																																													
2	10 上田	5																																																													
3	61 山本	9																																																													
4	49 立松	D																																																													
5	43 石垣	3																																																													
6	2 松川	2																																																													
7	4 友杉	6																																																													
8	38 高部	8																																																													
9	7 藤岡	4																																																													
10:00	W-UP (メイン球場)																																																														
10:20	打撃行程 (5スイング・3セット) ※試合前と同じ動き																																																														
	32 49 7 8 (104) (116) 4 57 38 50 (106) (105) 10 43 67 63 (110) 2 65 44 6 51 61 (112)																																																														
11:40	LiveBP 投47→60→36 打4→57→63→10→51→61→65→2																																																														
12:10	ランチ																																																														
12:45	W-UP・シートノック																																																														
13:15	紅白戦																																																														
	コンディショニング																																																														
	個別練習																																																														
	打撃 44 49 (バント練習) (109・114) 捕手 内野 希望者 (第二球場) 外野 走塁																																																														