

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月13日

投手：12石川 14小島 16種市 18二本 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・37・48・59・97・123・125	12・14・16・21・35・36・47 53・56・60・120・124・133	42
	W-UP（第二球場）※雨天時室内		
	CB(第二球場) ※雨天時室内		
	ピッチング	守備練習（第二球場）※雨天時コーチ指示	PT 指示
	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13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	シートノック
10:00	W-UP（メイン球場）	
	ベースランニング	
	CB	
10:50	シートノック	
11:10	打撃行程（5スイング×3セット）	
	2・65・7・8（114）	
	4・57・1・38（106）	
	43・67・50・63（116）	
	10・6・51・61（104）	
	32・49・44（112）	
12:30	コンディショニング	10 43 4 57 7 8 44 67
	ランチ	
	個別練習	
	打撃 10・51・61・65（105・109）	
	捕手	
	内野 希望者（第二球場）	
	外野	
	走塁	

春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月13日 (雨天用)

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
10:00	W-UP (室内)
10:30	投手CB→野手CB
11:00	打撃セッティング中 ドリル
	打撃行程 (5スイング×3セット)
	2・65・7・8 (114)
	4・57・1・38 (106)
	43・67・50・63 (116)
12:30	10・6・51・61 (104)
	32・49・44 (112)
	コンディショニング
	ランチ
	個別練習
打撃 10・51・61・65 (105・109) 捕手 内野 希望者 外野 走塁	