春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月14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	60・120・133	12・14・16・21・37	18・28・33・34・35・36 47・48・53・56・59・97 123・124・125	42
	W-UP (第二球場)			
	CB (第二球場)			
	ピッチング	LiveBP合わせ ※11:50開始予定	守備練習 (第二球場)	PT指示
	コンディショニング			
	ランチ	LiveBP 12→14→21→16→37 (20球×1セット)	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	
		ランチ		
	個別練習・ウェイトトレーニング			

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月14日 (雨天用)

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	12・14・16・21・37・60・120・133	18・28・33・34・35・36・47・48 53・56・59・97・123・124・125	42
	W-UP (室内)		
	CB(室内)		
	ピッチング	コンディショニング	PT 指示
	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14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	
10:00	W-UP (メイン球場) ※20mタイム測定	
	ベースランニング	
	CB	
	打撃行程	
10:45	メイン球場	室内
	32 49 7 8 (114)	2 65 4 57 (110)
	38 50 51 63 (105)	43 1 6 61 (106)
		10 44 67 (112)
11:50	LiveBP	
	投12→14→21→16→37 (捕2・65) 打38→8→7→51→61→6→63→50→49	
13:40	ランチ	
	守備練習	
	コンディショニング	
	個別練習	
	打撃 6・7・8・38 (104・116)	
	捕手	
	内野	
	外野 コーチ指示	

春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月14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)
	投手CB→野手CB
10:40	打撃行程 (室内) ※20mタイム 2・32・49・65 (114) 7・8・38・50 (105) 6・51・61・63 (106) 1・4・57・67 (112) 10・43・44 (110)
12:00	LiveBP (メイン球場) 投12→14→21→16→37 (捕2・65) 打38→8→7→51→61→6→63→50→49
	内野ノック (室内)
	以降のメニューは流動的 (ランチ・コンディショニング・個別練習)
	個別練習
	打撃 6・7・8・38 (104・116) 捕手 内野 外野 コーチ指示