

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月15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

8:25	35・36・42・125	12・14・16・21・37・47 53・56・97・120・123・133	18・28・33・34 48・59・60・124
	W-UP（第二球場）		9時ホテル出発 9：30～W-UP（室内）
	CB（第二球場）		ゲーム準備 12時開始予定
	ピッチング	守備練習（第二球場）	
	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		

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月15日 (雨天用)

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

8:25	3 5 ・ 3 6 ・ 4 2 ・ 1 2 5	12 ・ 14 ・ 16 ・ 18 ・ 21 ・ 28 ・ 33 ・ 34 ・ 37 ・ 47 ・ 48 53 ・ 56 ・ 59 ・ 60 ・ 97 ・ 120 ・ 123 ・ 124 ・ 133
	W-UP (室内)	
	CB(室内)	
	ピッチング	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15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

8:25	W-UP（メイン球場）																																												
8:45	打撃廻り																																												
	（外ver、室内ver打撃廻り変更あり）																																												
9:55	試合準備																																												
11:05	W-UP、シートノック																																												
12:00	試合開始																																												
	試合終了後、個別練習																																												
		<table><tr><th>打順</th><th>守</th><th>氏名</th><th>番号</th></tr><tr><td>1</td><td>6</td><td>友 杉</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>小 川</td><td>57</td></tr><tr><td>3</td><td>7</td><td>西 川</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>上 田</td><td>10</td></tr><tr><td>5</td><td>D</td><td>山 口</td><td>51</td></tr><tr><td>6</td><td>2</td><td>寺 地</td><td>65</td></tr><tr><td>7</td><td>9</td><td>山 本</td><td>61</td></tr><tr><td>8</td><td>3</td><td>茶 谷</td><td>67</td></tr><tr><td>9</td><td>8</td><td>和 田</td><td>63</td></tr></table>		打順	守	氏名	番号	1	6	友 杉	4	2	4	小 川	57	3	7	西 川	6	4	5	上 田	10	5	D	山 口	51	6	2	寺 地	65	7	9	山 本	61	8	3	茶 谷	67	9	8	和 田	63		
打順	守	氏名	番号																																										
1	6	友 杉	4																																										
2	4	小 川	57																																										
3	7	西 川	6																																										
4	5	上 田	10																																										
5	D	山 口	51																																										
6	2	寺 地	65																																										
7	9	山 本	61																																										
8	3	茶 谷	67																																										
9	8	和 田	63																																										
		打撃廻り（外ver） (109) 2 43 49 65 (114) (105) 7 8 38 50 (106) (104) 1 6 51 61 63 (116) (110) 4 10 44 57 67 (112)		打撃廻り（室内ver） (109) 2 49 63 65 (114) (104) 6 50 51 61 (116) (105) 1 7 8 10 38 (106) (110) 4 43 44 57 67 (112)																																									