

春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月16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	18・21・37・48・56・97	12・14・16・35・36・42・47	28・33・34・53・59・60 120・123・124・125・133 ※ゲーム組も集合時間は本隊と同じ
	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） ※天候・球場の状況で変更あり	ゲーム準備 ※12時開始予定
	コンディショニング		
	個別練習・ウェイトトレーニング		
	ランチ		

春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月16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）		<table><tr><td>打順</td><td>守</td><td>氏名</td><td>番号</td></tr><tr><td>1</td><td>D</td><td>高 部</td><td>38</td></tr><tr><td>2</td><td>6</td><td>友 杉</td><td>4</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>3</td><td>茶 谷</td><td>67</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>8</td><td>和 田</td><td>63</td></tr><tr><td>9</td><td>4</td><td>小 川</td><td>57</td></tr></table>		打順	守	氏名	番号	1	D	高 部	38	2	6	友 杉	4	3	7	西 川	6	4	5	上 田	10	5	3	茶 谷	67	6	2	寺 地	65	7	9	山 本	61	8	8	和 田	63	9	4	小 川	57
打順	守	氏名			番号																																							
1	D	高 部			38																																							
2	6	友 杉			4																																							
3	7	西 川			6																																							
4	5	上 田			10																																							
5	3	茶 谷			67																																							
6	2	寺 地			65																																							
7	9	山 本			61																																							
8	8	和 田			63																																							
9	4	小 川	57																																									
8:45	打撃廻り																																											
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																																											
			打撃廻り (104) 2 49 63 65 (109) (114) 6 38 50 61 (116) (105) 1 7 8 10 (106) (110) 4 43 44 57 67 (112)																																									