

春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月1日

投手							野手									
TIME	29西野 30廣畑 124中村亮	62坂井 91吉川 122森 123秋山 ※w-up (メイン)	16種市 19唐川 24東妻 52益田 54澤田	121本前 131茨木 132長島	40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー	31大谷 56中森 59早坂 125永島田 133武内		TIME	55櫻井 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 67茶谷	120金田 135高野 140アセベド	27田村 49立松 128杉山	69岡村 136藤田 137富山	25岡	3角中 22ポランコ	7藤岡 138山崎 ※PT指示
9:45	セレモニー							9:45	セレモニー							
10:00	w-up(第二球場)							10:00	w-up							
11:10	CB			コンディショニング			PT指示	ランニング								
	P	PF	守備練習	技術練習				CB/ペッパー								
	コンディショニング			ランチ				11:10	PF/サインプレー			◀3.22.7打撃(室内)⇒自主練習				
ランチ 個別・ウエイト							12:00	守備練習								
							13:00	ランチ								
							13:40	2nd w-up<各自>								
							ベースランニング									
							打撃廻り									
							打撃	Tee	走	走	走					
							走	打撃	Tee	走	走					
							走	走	打撃	Tee	走					
							走	走	走	打撃	Tee					
							Tee	走	走	走	打撃					
							個別 打)23.136.140 捕)69.137 内)なし 外)50.128.135 ウエイト)27.49.55.67.120.129.130									
							強化Tee 69.137.23.50.128.135.136.140									