春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年　2月2日

投手

TIME							
	16種市 19唐川 24東妻 91吉川 123秋山 127髙橋	121本前 124中村亮 131茨木 132長島	29西野 30廣畑 52益田 54澤田 122森	40奥村 126中山 139ラドニー	31大谷 56中森 59早坂 62坂井 125永島田 133武内		
10:00	w-up(第二球場)						
	CB	コンディショニング	CB	コンディショニング	PT指示		
10:50	P	CB （メイン）	守備練習	技術練習	56立ち投げ		
11:30	コンディショニング	PFP	コンディショニング	傾斜CB(40.126)			
		P(121.132)					
	ランチ						
	個別・ウエイト						

野手

TIME								
	55櫻井 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 67茶谷	120金田 135髙野 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山﨑 ※PT指示
10:00	アーリー 打)3.22.25(メイン) 捕)なし 内)55.67.120.129.130(室内) 外)なし ウエイト)23.50.128.135.136.140　◀69.137　9:00～ウエイト							
11:00	w-up/ランニング CB/ペッパー							
11:30	PFP/サインプレー							
12:00	守備練習 ランチ　◀7打撃(メイン) 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)49.50.130
捕)69.137
内)67.120.129
外)23.128.136.140

強化Tee(全員)

自主練習