

春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月3日

| 投手 | | | | | | 野手 | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|------------------------------|---|-----------|-----------------------------------|---|-------|--|-----------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----|---------------|--------------|-------|
| TIME | 29西野 52益田 122森 131茨木 | 16種市 24東妻 30廣畑 54澤田 | 91吉川 121本前 123秋山 124中村亮 132長島 | 19唐川 | 40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー | 31天谷 56中森 59早坂 62坂井 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 |
| 10:00 | w-up(第二球場) | | | | | | 9:30 | ムーブメント(3・22・25・7・138以外全員)(室内) | | | | | | | | |
| 10:50 | CB | コンディショニング | CB | CB | コンディショニング | PT指示 | 10:00 | アーリー 打)23・50・140(メイン) ◀3・22・25打撃(メイン) 捕)69・137 内)なし 外)128・135・136(メイン) ウエイト)27・49・55・67・120・129・130 | | | | | | | | |
| 11:30 | P | CB (メイン) | 守備練習 | コンディショニング | PFP見学 | | 11:00 | w-up/ランニング CB/ベッパー | | | | | | | | |
| | コンディショニング | PFP | コンディショニング | | CB | | 11:30 | PFP/サインプレー | | | | | | | | |
| | | P(30・54) | | | 技術練習 | | 12:00 | 守備練習 | | | | | | | | |
| | ランチ 個別・ウエイト | | | | | | 13:00 | ランチ ◀7打撃(メイン) | | | | | | | | |
| | | | | | | | 13:45 | 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)27・67・120・129 捕)49・69・137 内)55・130・140 外)23・128・136 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 強化Tee(全員) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 自主練習 | | | | | | | | |