春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年　2月5日

投手

TIME							
	16種市 19唐川 24東妻 30廣畑	127髙橋 131茨木 132長島	29西野 52益田 54澤田 91吉川	121本前 122森 123秋山 124中村亮	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

P

16・19・24
30・132
131
127

守備練習

※1塁牽制(長持ち・クイック)
※4-6、6-4スロー

コンディショニング

コンディショニング

CB

守備練習

バント処理
(1-2、1-3、
1-5、1-6)

PT指示

立ち投げ
31・125

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

9:15　走塁練習 69・120・137(サブ)

9:30　ムーブメント 27・49・55・67・129・130・23・50・128・135・136・140(室内)

10:00　技術練習・ウエイト
打) 55・120・129(室　　◀3・22・25・7打撃(メイン)
内)捕) 27・49
内) 67・130(室内)
外)なし
ウエイト) 69・137・23・50・128・135・136・140

11:00　w-up/ランニング

CB/ペッパー

11:30　シートノック

守備練習

ランチ

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・49・137・67・130・136
捕) 69
内) 120・129
外) 23・50・128・135・140

強化Tee(全員)

自主練習