

春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月6日

投手							野手																															
TIME	24東妻 91吉川 121本前 122森 123秋山 124中村亮	29西野 56中森	16種市 19唐川 30廣畑	52益田 54澤田 131茨木 132長島	40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー	31天谷 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〉							9:15	走塁練習 55・130・140 〈サブ〉																													
	LIVE BP (11:30開始予定)	CB		コンディショニング	PT指示		10:00	技術練習・ウエイト 打)27・69・137・23・50・128・135・136・140 〈室内〉 打)3・22・25・7 〈メイン〉 ウエイト)49・55・67・120・129・130																														
	91	P 膝立ち	守備練習	CB	ゴロ捕球		11:00	w-up/ランニング 〈室内〉																														
	24		※PFP	技術練習			11:30	LIVE BP 打)27・69・137・23・50・128・135・136・ 140守)49・55・67・120・129・130																														
	121		※3-6-1	※サインプレー				ランチ																														
	122			※3-6-1				CB/ペッパー																														
	124			※牽制				守備練習																														
	123		個別(131・132)	傾斜CB (LIVE BP後) 40・126・139			打撃廻り																															
	コンディショニング						<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打撃</td> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>走</td> <td>打撃</td> <td>Tee</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>走</td> <td>走</td> <td>打撃</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> <td>走</td> <td>打撃</td> </tr> </table>							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
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																																		
	ランチ							個別 打) 〈メイン〉 27・49・120・23・50・135 〈室内〉 55・129・130 捕)69・137 内)67・140 外)128・136																														
	個別・ウエイト							強化Tee(全員)																														
								自主練習																														