

春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月7日

投手					野手										
TIME	16種市 30廣畑 54澤田 132長島	19唐川 127高橋	24東妻 29西野 52益田 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天谷 56中森 59早坂 62坂井 125永島田 131茨木 133武内	TIME	55櫻井 120金田 129勝又 130谷村	7藤岡 23石川慎 50愛斗 67茶谷	128杉山 135高野 136藤田 140アセベド	27田村 49立松 69岡村 137富山	25岡	3角中 22ポランコ	138山崎	※PT指示
10:00	w-up 〈第二球場〉 ※天候、グラウンド状況により、9:30~w-upに早まる可能性あり。					9:15 走塁練習 128・129・136 〈サブ〉									
	クイック & 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・49・55・67・120・129・130 〈室内〉 打) 3・22・25 〈メイン〉 ウエイト) 69・137・23・50・128・135・136・140								
	16 54 30 132	P	守備練習 ※近距離ノック	CB	傾斜CB (31・125)	11:00	w-up/ランニング 〈室内〉								
	個別(132)			守備練習 ※近距離ノック		11:30	LIVE BP 打) 27・49・55・67・120・129・130 ◀ 守) 22・25 69・137・23・50・128・135・136・140								
	コンディショニング						ランチ								
	ランチ						CB/ペッパー								
	個別・ウエイト						守備練習								
							打撃廻り								
							打撃	Tee	走	走					
							走	打撃	Tee	走					
							走	走	打撃	Tee					
							Tee	走	走	打撃					