

# 春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月10日

投手						野手									
TIME	24東妻 91吉川 121本前 124中村亮 132長島 (30廣畑)	19唐川	16種市 29西野 30廣畑 52益田 54澤田 122森 123秋山	40奥村 56中森 126中山 127高橋 139ラドニー	31大谷 59早坂 62坂井 125永島田 131茨木 133武内	42ジャクソン	TIME	27田村 49立松 69岡村 137富山	7藤岡 55櫻井 67茶谷 120金田 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 128杉山 135高野 136藤田 140アセベド	3角中 22ポランコ 25岡				138山崎
9:15	w-up <第二球場>						9:15 w-up <メイン> ◀69・137・129・23・50 <第二球場>								
	CB&クイック		コンディショニング	PT指示	当日確認		9:45 打撃		<メイン>	<室内>					
	vs楽天モンキーズ	P	守備練習 ※PFP ※状況判断プレー ※換殺プレー	CB			)	7・67 55・135 128・140 3・22 25・136 120・130 27・49	69・137・129 23・50						
	91 124 121 132 24 (30)	コンディショニング	技術練習 ※PFP ※サインプレー			10:45									
	コンディショニング	ランチ					11:55	2nd up							
	個別・ウエイト						12:05	シートノック ※スポンサー有り白ベースボールTシャツ着用							
	栗原さんトレーニング：40・126・127・132						12:15								
							13:00	vs 楽天モンキーズ(先攻：楽天モンキーズ 後攻：マリーンズ)							
								スタメン ①25岡(レフト) ②22ポランコ(DH) ③49立松(キャッチャー) ④55櫻井(サード) ⑤67茶谷(ショート) ⑥130谷村(ファースト) ⑦120金田(セカンド) ⑧135高野(センター) ⑨136藤田(ライト)							
								栗原さんトレーニング：69・128・135・136・(23) ウエイト：137・50・140							
								個別(コーチ指示)							
								自主練習							