

春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月11日

投手					野手											
TIME	16種市 30廣畑 122森 123秋山	29西野 52益田 54澤田 56中森 127高橋 139ラドニー	19唐川 24東妻 42ジャクソン 91吉川 121本前 124中村亮 132長島	40奥村 126中山	31天谷 59早坂 62坂井 125永島田 131茨木 133武内					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	※PT指示
9:15	w-up <第二球場>					9:15 w-up <メイン> ◀49・120・130・135・136 <第二球場>										
	CB&クイック		コンディショニング	PT指示		9:45 打撃										
	vs楽天モンキーズ		守備練習	※傾斜CB		<メイン>		<室内>								
	P	※PFP	技術練習	(31・125)		7・129		49・120・130								
	16(1)	※状況判断プレー	※PFP			23・55		135・136								
	122(3)	※換殺プレー	立ち投げ			50・128										
	30(2)		コンディショニング	(40・126)		3・22										
	123(3)					25・140										
	コンディショニング					27・67										
	ランチ					10:45										
	個別・ウエイト					11:55 2nd up										
	栗原さんトレーニング：40・126・127・132					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										
						12:15										
						13:00 vs 楽天モンキーズ(先攻：マリーンズ 後攻：楽天モンキーズ)										
						スタメン										
						①25岡(ファースト)										
						②22ポランコ(DH)										
						③23石川慎(ライト)										
						④55櫻井(サード)										
						⑤50愛斗(センター)										
						⑥67茶谷(セカンド)										
						⑦27田村(キャッチャー)										
						⑧140アセベド(レフト)										
						⑨129勝又(ショート)										
						栗原さんトレーニング：55・120・129・130										
						ウエイト：27・49・7・67										
						個別(コーチ指示)										
						自主練習										