

春季石垣島キャンプ練習メニュー

2026年 2月12日

投手						野手								
TIME	19唐川	16種市 121本前 122森	123秋山 124中村亮 132長島	40奥村 126中山 127高橋 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	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 3角 中50愛斗 128杉山 135高野 136藤田 140アセベド				138山崎
10:00	w-up 〈第二球場〉 アジリティ ※スパイク着用						9:30	ムーブメント 〈室内〉						
	CB&クイック			コンディショニング	PT指示		10:00	w-up 〈メイン〉						
	P	守備練習 ※W.P指示出し+コリジョン ※セットポジション位置の確認		技術練習	立ち投げ (62)		10:30	打撃		栗原さんトレーニング：55・69・130				
	コンディショニング							7・67 128・135 50・136 3・23 120・140 27・129 49・137						
12:00	手締め 〈メイン〉						12:00	手締め 〈メイン〉						

※PT指示