

春季糸満キャンプ練習メニュー

2026年 2月13日

投手：11カスティージョ 13毛利 14小島 15横山 18石垣元 21石川柊 24東妻 28菊地 29西野 30廣畑 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野 42ジャクソン 46富士 47鈴木 52益田 53木村 54澤田
58河村 60大聖 64廣池 66宮崎颯 73ロング 91吉川

捕手：2松川 32佐藤 45植田 65寺地 内野手：00池田 4友杉 5安田 8中村 10上田 44宮崎 57小川 99ソト 134松 外野手：0高部 1藤原 22ポランコ 25岡 39井上 51山口 61山本 63和田

| 石 | 野手 | | 9:30 | 投手 | | |
|-------|---|--------------|-------|-----------------------------|----------------------|--|
| 9:30 | セレモニー (メイン) ※ユニホーム着用 | | 9:30 | セレモニー (メイン) ※ユニホーム着用 | | |
| 9:45 | W-UP (メイン) | | 9:45 | W-UP (メイン) | | |
| 10:15 | ランニング | | | CB (サブ) | | |
| 10:30 | CB・ペッパー | | | 11・14・21・42・73 | 13・28・29・30・34・60・91 | 15・18・24・33・35 36・37・46・47・52・53・54 58・64・66 |
| 11:10 | PFP・牽制 | | | クイック&LiveBP 11:40開始予定 | PFP・牽制 (メイン) | 守備練習 (サブ) |
| 11:40 | シートノック | | 11:40 | 42→11→73→21→14 (20球1セット) | P (13・28・34・60) | P (15・37) |
| | クイック&LiveBP (2026サイン使用) 打者 0・1・8・10・22・25・32・39・51・134 その他の選手はコーチ指示 | | | コンディショニング | | |
| | 2・32・45・65 00・4・5・8・10・39 44・51・57・61・99・134 | 0・1・22・25・63 | | ランチ | | |
| | ランチ | 打撃廻り | | 個別練習・ウエイト | | |
| | 打撃廻り | ランチ | | | | |
| | | 守備・走塁 | | | | |
| | 個別練習 | | | | | |
| | 打撃：コーチ指示 捕手：コーチ指示 内野手：コーチ指示 外野手：希望者 | | | | | |
| | デザートメニュー (室内) ※全員 | | | | | |