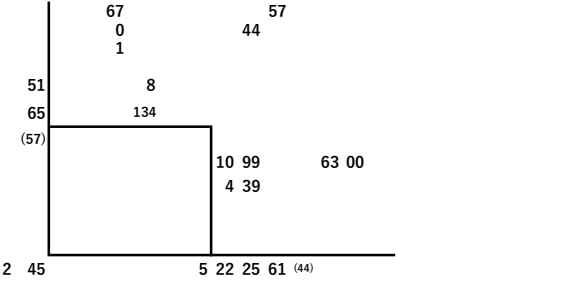


春季糸満キャンプ練習メニュー

2026年 2月20日

投手：11カスティエヨ 13毛利 14小島 15横山 18石垣元 21石川終 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 67茶谷 99ソト 134松石 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

野手		投手	
9:45	W-UP (メイン)	W-UP (サブ)	
	ランニング (メイン)	CB (サブ)	
10:10	CB・ペッパー	13・42・46・52	11・14・15・18・21・24・28・29・30・33・34 35・36・37・47・53・54・58・60・64・66・73・91
	PFP・サインプレー・牽制	PFP・サインプレー・牽制 (メイン)	PFP (サブ) (18・28・37・53・54・58・64・66)
10:25	シートノック	コンディショニング	P (21・35)
	シートノックポジション  <p>(背番号)は複数ポジション</p>	ランチ・個別練習・ウエイト	
個別練習or自主練習		ランチ・個別練習・ウエイト	
打撃： 捕手：コーチ指示 内野手：44・134 外野手：コーチ指示			