

2016年 2月1日 春季石垣キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー

投手練習メニュー

捕 手：24吉田・45田村・53江村
 内野手：00高濱・2根元・7鈴木・13平沢・17ナバーロ
 23中村・37三木・50大嶺（翔）・59細谷・63青松
 外野手：1清田・5伊志嶺・61角中
 65加藤・66岡田

投手：11大嶺（祐）・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・21内・27古谷
 28松永・29西野・33南・36川満・38イ・デウン・42香月・43黒沢
 47田中（晴）・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二木

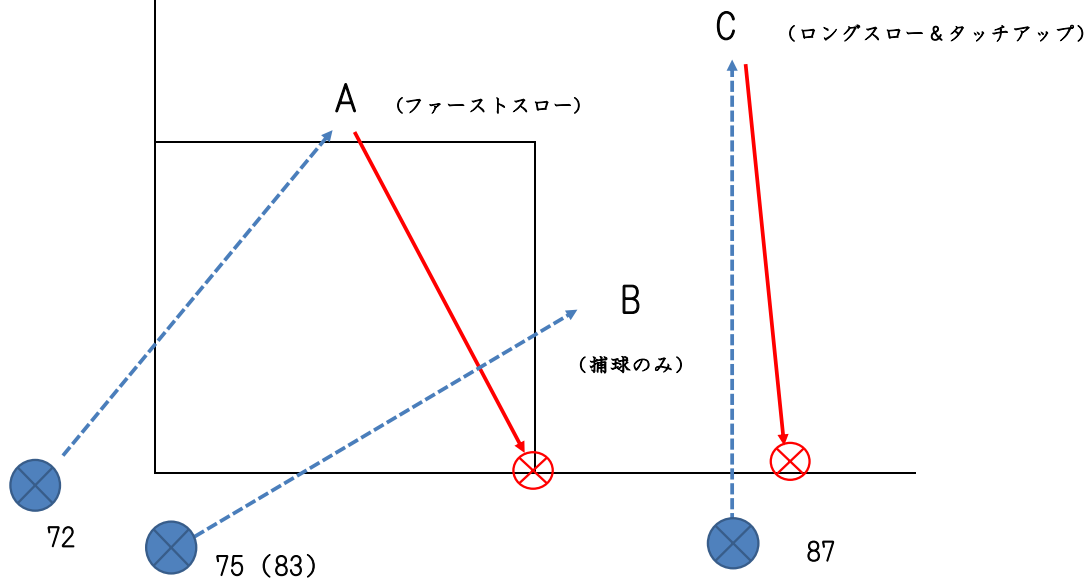
14・21・28・29・42 43・47・52・60	11・12・15・16・27 33・36・38・49・64
-------------------------------	----------------------------------

10:00	W-U P (強化含む)
11:00	着替え
11:15	C.B
11:30	ペッパー
11:45	三箇所ノック 各20分 (捕手はコーチ指示) A班: 7・13・63・5・61 B班: 00・23・59・65 C班: 2・37・50・1・66
12:45	ランチ
13:25	打撃周り (メインは室内)
1 班	打⇒バント⇒ティー⇒室内
	2・66
	ティー⇒打⇒バント⇒室内
	1・61・63
	バント⇒ティー⇒打⇒室内
	59・7・5
2 班	室内⇒打⇒バント⇒ティー
	00・65・50
	室内⇒ティー⇒打⇒バント
	13・23・37
	室内⇒バント⇒ティー⇒打
	24・45・53
個別 打 撃 00・23・5 内 野 手 37・50 外 野 手 2・59 捕 手 コーチ指示	

10:00	W-U P (強化含む)	
11:15	C.B ピッチング 投内連携 ノック ※サブグラウンド	ランニング 強化
13:00	ランチ	
13:00	ランニング 強化	C.B ピッチング 投内連携 ノック ※サブグラウンド
個別		

3箇所ノック

20分回し



2016年 2月1日 春季石垣キャンプ練習メニュー 1・2軍合同（雨天用）

野手練習メニュー

投手練習メニュー

捕 手：24吉田・45田村・53江村

内野手：00高濱・2根元・7鈴木・13平沢・17ナバーロ

23中村・37三木・50大嶺（翔）・59細谷・63青松

外野手：1清田・5伊志嶺・61角中

65加藤・66岡田

投手：11大嶺(祐)・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・21内・27古谷

28松永・29西野・33南・36川満・38イ・デウン・42香月・43黒沢

47田中(晴)・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二本

14・21・28・29・42
43・47・52・60

11・12・15・16・27
33・36・38・49・64

10:00

W-U P

11:00

着替え・待機（投手C.Bの為）

11:25

打撃廻り・トレーニング

打撃→トレーニング

トレーニング→打撃

2・10・66

13・23・37

1・61・63

57・62・69・121

4・5・7・59

24・45・53

00・44・50・65

25・35・122

ランチ

捕・内・外に分かれて守備

10:00

W-U P（強化含む）

13:00

当日、コーチ指示