

# 2016年 2月2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

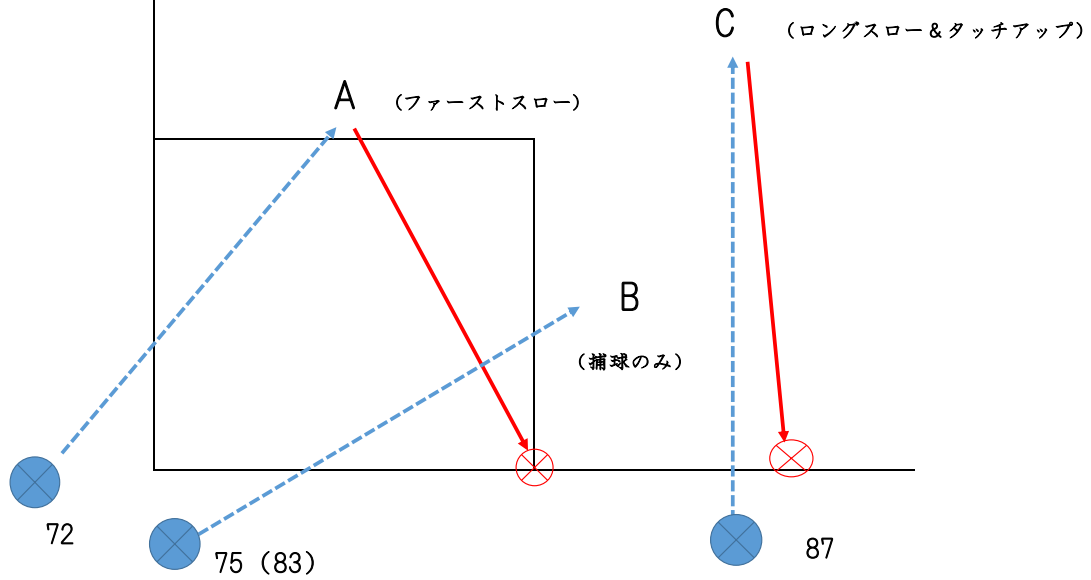
28松永・29西野・33南・36川満・38イ・デウン・42香月・43黒沢

47田中(晴)・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二本

10:00	W-U P (強化含む)	10:00	W-U P (強化含む)		
11:00	着替え	11:15	C.B ピッチング 投内連携(サブ) ノック(サブ)	ランニング 強化	
11:15	C.B				
11:30	ペッパー				
11:45	三箇所ノック 各20分(捕手はフルペン)				
	A班: 7・13・63・5・61		ランチ		
	B班: 00・23・59・65		ランニング 強化 ウエイト	C.B 投内連携 プロ捕球	
	C班: 2・37・50・1・66				
12:45	ランチ		個別		
13:25	打撃周り(メイン⇒室内)				
	打⇒バント⇒ティー⇒鳥カゴ				
	2・66				
	ティー⇒打⇒バント⇒鳥カゴ				
	1・61・63				
	バント⇒ティー⇒打⇒鳥カゴ				
	59・7・5				
	鳥カゴ⇒打⇒バント⇒ティー				
	00・65・50				
	鳥カゴ⇒ティー⇒打⇒バント				
	13・23・37				
	鳥カゴ⇒バント⇒ティー⇒打				
	24・45・53				
	個別				
	打 撃 7・50・66 内野手 23・37 外野手 2・59 捕 手 全員				

3箇所ノック

20分回し



# 2016年 2月2日 春季石垣キャンプ練習メニュー（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・64二木

11・14・15・27  
33・47・52・60

12・16・21・28  
29・36・49・38  
42・43・64

13:00	W-U P（強化含む）		W-U P（強化含む）
14:00	着替え		
14:15	C.B（野手が先）		当日、コーチ指示
14:30	守備		
15:00	打撃廻り		
	1班	打→鳥カゴ→マシン→T	
		1・2・61・66	
	2班	T→打→鳥カゴ→マシン	
		5・7・59・63	
	3班	マシン→T→打→鳥カゴ	
		00・50・65・23	
	4班	鳥カゴ→マシン→T→打	
		13・24・37・45・53	
		13:00	