

2016 ファーム石垣春季キャンプ  
2月2日

早出 守57

野手		投手																					
捕 25金澤・35寺嶋・122柿沼		18藤岡・19唐川・20東條・30伊藤・31田中																					
内 6井口・9福浦・10大松・44井上・57香月・121大木		34木村・40吉原・41成田・46岩下・48宮崎																					
外 3サブロー・4荻野・62脇本・69肘井		51信楽・56原・58高野・67金森																					
<p>W-UP (ベースランニング・スパイク持参) 着替え ※別メニュー3・9</p>	10:00	<p>W-UP (ベースランニング・スパイク持参) 着替え</p>																					
キャッチボール・ペッパー	11:40	キャッチボール・遠投																					
<p>投内連携・外野スロー・全員ノック</p> <p>全員ノック</p> <table border="1"> <tr> <td>69</td> <td>62</td> <td></td> </tr> <tr> <td>57</td> <td>4</td> <td>121</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>6・10・44</td> </tr> </table>	69	62		57	4	121			6・10・44	12:10	<table border="1"> <tr> <td>19・34・40 41・48・56</td> <td>18・20・31 51・58・67</td> <td>30・46</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (メイン)</td> <td rowspan="4">強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> <td rowspan="4">PT指示</td> </tr> <tr> <td>P (投球後牽制練習)</td> </tr> <tr> <td>TEE 100/100</td> </tr> <tr> <td>ノック (サブ)</td> </tr> </table>	19・34・40 41・48・56	18・20・31 51・58・67	30・46	投内連携 (メイン)	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	PT指示	P (投球後牽制練習)	TEE 100/100	ノック (サブ)			
69	62																						
57	4	121																					
		6・10・44																					
19・34・40 41・48・56	18・20・31 51・58・67	30・46																					
投内連携 (メイン)	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	PT指示																					
P (投球後牽制練習)																							
TEE 100/100																							
ノック (サブ)																							
ランチ	12:55	ランチ																					
ロングティー	13:35																						
<p>BT回り(各20分)</p> <table border="1"> <tr> <td>A4・10・25</td> <td>打 (中郷)</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> </tr> <tr> <td>B44・69・121</td> <td>TEE バント</td> <td>打 (池田)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>C35・57・62・122</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打</td> </tr> </table>	A4・10・25	打 (中郷)	守・走	TEE バント	B44・69・121	TEE バント	打 (池田)	守・走	C35・57・62・122	守・走	TEE バント	打	14:05	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> <td>CB (サブ)</td> <td rowspan="4">PT指示</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (サブ)</td> </tr> <tr> <td>P (投球後牽制練習)</td> </tr> <tr> <td>TEE 100/100</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ノック (サブ)</td> <td></td> </tr> </table>	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	CB (サブ)	PT指示	投内連携 (サブ)	P (投球後牽制練習)	TEE 100/100		ノック (サブ)	
A4・10・25	打 (中郷)	守・走	TEE バント																				
B44・69・121	TEE バント	打 (池田)	守・走																				
C35・57・62・122	守・走	TEE バント	打																				
強化ランニング 強化 (陸上競技場)	CB (サブ)	PT指示																					
	投内連携 (サブ)																						
	P (投球後牽制練習)																						
	TEE 100/100																						
	ノック (サブ)																						
<p>個別練習</p> <table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td></td> <td>35・69</td> </tr> <tr> <td></td> <td>捕</td> <td>25・122</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>内</td> <td>57</td> </tr> <tr> <td></td> <td>外</td> <td>69</td> </tr> </table>	打撃		35・69		捕	25・122	守備	内	57		外	69	15:15	<p>個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58</p> <p>※備考</p> <p>シャドー用タオル TEE用革手袋持参 ノック時革手袋厳守!</p>									
打撃		35・69																					
	捕	25・122																					
守備	内	57																					
	外	69																					
強化トレーニング		<p>個別練習</p> <p>W, T</p> <p>夜間練習各自</p>																					

# 雨天用

2016 ファーム石垣春季キャンプ  
2月2日

野手		投手																					
捕 25金澤・35寺嶋・122柿沼		18藤岡・19唐川・20東條・30伊藤・31田中																					
内 6井口・9福浦・10大松・44井上・57香月・121大木		34木村・40吉原・41成田・46岩下・48宮崎																					
外 3サブロー・4荻野・62脇本・69肘井		51信楽・56原・58高野・67金森																					
W-UP ※別メニュー3・9		9:00 W-UP																					
着替え		9:50 着替え																					
キャッチボール		10:00 キャッチボール・遠投																					
投内連携・全員ノック		10:15																					
<p>全員ノック</p> <table border="1"> <tr> <td>69</td> <td>62</td> <td rowspan="2">121</td> </tr> <tr> <td>57</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>6・10・44</td> </tr> </table>		69	62	121	57	4			6・10・44	<table border="1"> <tr> <td>19・40・41 48・56・67</td> <td>18・20・31 34・51・58</td> <td>30・46</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (メイン)</td> <td>P (投球後牽制練習)</td> <td rowspan="4">PT指示</td> </tr> <tr> <td>P (投球後牽制練習)</td> <td>強化ランニング 強化</td> </tr> <tr> <td>強化ランニング 強化</td> <td>TEE 100/100</td> </tr> <tr> <td>TEE 100/100</td> <td></td> </tr> </table>		19・40・41 48・56・67	18・20・31 34・51・58	30・46	投内連携 (メイン)	P (投球後牽制練習)	PT指示	P (投球後牽制練習)	強化ランニング 強化	強化ランニング 強化	TEE 100/100	TEE 100/100	
69	62	121																					
57	4																						
		6・10・44																					
19・40・41 48・56・67	18・20・31 34・51・58	30・46																					
投内連携 (メイン)	P (投球後牽制練習)	PT指示																					
P (投球後牽制練習)	強化ランニング 強化																						
強化ランニング 強化	TEE 100/100																						
TEE 100/100																							
BT回り(各20分)		11:00 ランチ																					
A4・10・25	<table border="1"> <tr> <td>打 (中郷)</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> </tr> <tr> <td>TEE バント</td> <td>打 (池田)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打</td> </tr> </table>	打 (中郷)	守・走	TEE バント	TEE バント	打 (池田)	守・走	守・走	TEE バント	打	<table border="1"> <tr> <td>個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58</td> <td>※備考</td> </tr> <tr> <td>個別練習</td> <td rowspan="2">シャドー用タオル TEE用革手袋持参 ノック時革手袋厳守!</td> </tr> <tr> <td>W, T</td> </tr> </table>		個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58	※備考	個別練習	シャドー用タオル TEE用革手袋持参 ノック時革手袋厳守!	W, T						
打 (中郷)	守・走	TEE バント																					
TEE バント	打 (池田)	守・走																					
守・走	TEE バント	打																					
個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58	※備考																						
個別練習	シャドー用タオル TEE用革手袋持参 ノック時革手袋厳守!																						
W, T																							
個別練習		夜間練習各自																					
打撃	コーチ指示																						
守備	捕 25・122 内 コーチ指示 外 コーチ指示																						
強化トレーニング																							