

2015年 2月3日 春季石垣キャンプ練習メニュー

早出：8時30分出発 24・45・53

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レオン・42香月・43黒沢
 47田中（靖）・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二木

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

10:00	W-U P（強化含む）
11:15	着替え
11:30	C.B
11:45	投内連携
12:10	ランダウン(外野手R)
12:30	内野・外野ノック
13:00	ランチ
13:40	打撃廻り
1 班	打→バント→守備→守備→走塁→ティー 00・23・59
2 班	ティー→打→バント→守備→守備→走塁 50・63・65
3 班	走塁→ティー→打→バント→守備→守備 1・7・61
4 班	守備→守備→ティー→打→バント→走塁 2・66
5 班	守備→守備→走塁→ティー→打→バント 5・13・37
6 班	バント→守備→守備→走塁→ティー→打 24・45・53
個別	
打撃	59・63・65
捕手	24・53
内野手	7・13
外野手	5

10:00	W-U P（強化含む）	
11:15	C.B（サブ）	C.B（メイン）
11:30	ピッチング	投内連携（メイン）
11:45	投内連携	ピッチング
12:10	プロ捕球	プロ捕球
13:00	ランチ	
ランニング		BP (10分)
ウエイト		
個別		