

**2016 ファーム石垣春季キャンプ**  
2月3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														
<b>集合</b>	9:55	<b>集合</b>														
W-UP (ベースランニング・スパイク持参) ※別メニュー3・9	10:00	W-UP (ベースランニング・スパイク持参)														
着替え	11:30	着替え														
キャッチボール・ペッパー	11:40	キャッチボール・遠投														
投内連携・外野ノック・全員内野ノック	12:10	<table border="1"> <tr> <td>48・67</td> <td>18・20 31・51</td> <td>19・34・40 41・56・58</td> <td>30・46</td> </tr> <tr> <td colspan="2">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 colspan="2">バントシフト・牽制 (サブ)</td> </tr> <tr> <td>P (投球後牽制)</td> <td>ノック (サブ)</td> </tr> <tr> <td>TEE ノック</td> <td>TEE</td> </tr> </table>	48・67	18・20 31・51	19・34・40 41・56・58	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	バントシフト・牽制 (サブ)		P (投球後牽制)	ノック (サブ)	TEE ノック	TEE
48・67	18・20 31・51	19・34・40 41・56・58	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													
バントシフト・牽制 (サブ)																
P (投球後牽制)	ノック (サブ)															
TEE ノック	TEE															
全員ノック																
<table border="1"> <tr> <td>62</td> <td>121</td> <td rowspan="2">6・57</td> </tr> <tr> <td>69</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>10・44</td> </tr> </table>	62	121	6・57	69	4			10・44								
62	121	6・57														
69	4															
		10・44														
ランチ	12:55	ランチ														
ロングティー	13:35	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> <td>TEE (室内)</td> <td rowspan="4">PT指示</td> </tr> <tr> <td>CB (サブ)</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (サブ)</td> </tr> <tr> <td>バントシフト 牽制 (サブ)</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)	TEE (室内)	PT指示	CB (サブ)	投内連携 (サブ)	バントシフト 牽制 (サブ)		ノック (サブ)						
強化ランニング 強化 (陸上競技場)	TEE (室内)	PT指示														
	CB (サブ)															
	投内連携 (サブ)															
	バントシフト 牽制 (サブ)															
	ノック (サブ)															
BT回り(各20分)	14:05															
A4・10・35	<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						
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														
B44・69・121																
C25・57・62・122																
個別練習	15:15	<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 rowspan="3">PT指示</td> </tr> <tr> <td>個別練習</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	PT指示	個別練習	W, T										
個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58	PT指示															
個別練習																
W, T																
<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>44・57</td> </tr> <tr> <td>捕</td> <td>(35)・122</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>121</td> </tr> <tr> <td>外</td> <td>4・10</td> </tr> </table>	打撃	44・57	捕	(35)・122	守備	121	外	4・10								
打撃	44・57															
捕	(35)・122															
守備	121															
外	4・10															
強化トレーニング		夜間練習各自														