

2016年 2月4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・33

野手練習メニュー

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

投手練習メニュー

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レテウ・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

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

10:00		W-U P
11:00		ベースランニング
11:25		着替え
11:35		C.B
11:45		投内連携
12:05		ランダウン
12:20		内・外ノック
12:45		ランチ
13:30		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	2・13・37
	捕手	45
	内野手	00・50・63
	外野手	5・65
※17ナバーロ 自主練習		

10:00	W-U P		
11:00	C.B（サブ）	C.B（メイン）	
	ピッチング	投内連携（メイン）	
	投内連携（サブ）	ピッチング	
	プロ捕球	プロ捕球	
ランチ			
	ランニング ウエイト	BP （10分）	ランニング ウエイト
		ランニング ウエイト	
個別			
【ピッチングメンバー】			
11・12・14・15・16			
21・28・38・42			
43・47・52・64			

2016年 2月4日 春季石垣キャンプ練習メニュー(雨天用)

早出：8時30分出発 24・45・53・13

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・38f・テウ・42香月・43黒沢 47田中(晴)・49チェン・52益田・55スタンリッヅ・60阿部・64二木	
10:00	W-U P	10:00	W-U P
10:50	C.B (野手先)	10:50	当日、コーチ指示
11:00	着替え		
11:10	投内連携		
11:25	ランダウン		
11:40	打撃廻り		
1班	打→鳥カゴ→マシン→T 7・13・23・66		
2班	T→打→鳥カゴ→マシン 5・37・63・65		
3班	マシン→T→打→鳥カゴ 1・2・61		
4班	鳥カゴ→マシン→T→打 00・50・59		
※17ナバーロ 自主練習			