

**2016 ファーム石垣春季キャンプ**  
2月4日

早出守備44 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												
集合	9:55	集合												
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-	11:40	キャッチボール・遠投												
投内連携・外野スロー・全員内野ノック  全員内野ノック(ニヶ所)	12:10	<table border="1"> <tr> <td>20・34・40 48・51</td> <td>18・19 31・41 56・58・67</td> <td>30・46</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (サブ)</td> <td>投内連携 (メイン)</td> <td rowspan="5">PT指示</td> </tr> <tr> <td>バントシフト 牽制 (サブ)</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>ノック (サブ)</td> <td>バントシフト 牽制 (サブ)</td> </tr> <tr> <td>BP準備</td> <td>ノック (サブ)</td> </tr> </table>	20・34・40 48・51	18・19 31・41 56・58・67	30・46	投内連携 (サブ)	投内連携 (メイン)	PT指示	バントシフト 牽制 (サブ)	P	ノック (サブ)	バントシフト 牽制 (サブ)	BP準備	ノック (サブ)
20・34・40 48・51	18・19 31・41 56・58・67	30・46												
投内連携 (サブ)	投内連携 (メイン)	PT指示												
バントシフト 牽制 (サブ)	P													
ノック (サブ)	バントシフト 牽制 (サブ)													
BP準備	ノック (サブ)													
ケース打撃	12:50		ランチ											
ランチ	13:20	<table border="1"> <tr> <td>BP(各15分)</td> <td rowspan="5">強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> <td rowspan="5">PT指示</td> </tr> <tr> <td>① 40</td> </tr> <tr> <td>② 34</td> </tr> <tr> <td>③ 51</td> </tr> <tr> <td>④ 48</td> </tr> <tr> <td>⑤ 20</td> <td>強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> </tr> </table>	BP(各15分)	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	PT指示	① 40	② 34	③ 51	④ 48	⑤ 20	強化ランニング 強化 (陸上競技場)			
BP(各15分)	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	PT指示												
① 40														
② 34														
③ 51														
④ 48														
⑤ 20	強化ランニング 強化 (陸上競技場)													
BT回り(各20分)	14:00													
A4・10・35														
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														
打撃 4・10・25・121		夜間練習各自												
捕 内 44・69														
守備 外 35・57・62・122														
強化トレーニング														

# 雨天用

2016 ファーム石垣春季キャンプ  
2月4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			14:00	W-UP																
着替え			14:50	着替え																
キャッチボール			15:00	キャッチボール																
投内連携			15:15	<table border="1"> <tr> <td>20・34・40 48・51</td> <td>18・19 31・41 56・58・67</td> <td>30・46</td> </tr> </table>		20・34・40 48・51	18・19 31・41 56・58・67	30・46												
20・34・40 48・51	18・19 31・41 56・58・67	30・46																		
ケース打撃			15:30	<table border="1"> <tr> <td>BP(各15分)</td> <td>投内連携</td> <td rowspan="3">PT指示</td> </tr> <tr> <td>①40 ②34 ③51 ④48 ⑤20</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>ランニング</td> <td>ランニング</td> </tr> </table>		BP(各15分)	投内連携	PT指示	①40 ②34 ③51 ④48 ⑤20	P	ランニング	ランニング								
BP(各15分)	投内連携	PT指示																		
①40 ②34 ③51 ④48 ⑤20	P																			
ランニング	ランニング																			
BT回り(各20分)			15:55	<table border="1"> <tr> <td>ランニング</td> <td>強化</td> <td rowspan="3"> <div style="text-align: center;"> </div> </td> </tr> <tr> <td>強化</td> <td>個別練習</td> </tr> <tr> <td colspan="2">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> </tr> </table>		ランニング	強化	<div style="text-align: center;"> </div>	強化	個別練習	個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58									
ランニング	強化	<div style="text-align: center;"> </div>																		
強化	個別練習																			
個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58																				
<table border="1"> <tr> <td>A4・10・35</td> <td>打 (40)</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 (34・51)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>C25・57・62・122</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打 (48・20)</td> </tr> </table>			A4・10・35	打 (40)	守・走	TEE バント	B44・69・121	TEE バント	打 (34・51)	守・走	C25・57・62・122	守・走	TEE バント	打 (48・20)	17:20	<table border="1"> <tr> <td>個別練習</td> <td rowspan="2"> <div style="text-align: center;"> </div> </td> </tr> <tr> <td>W, T</td> </tr> </table>		個別練習	<div style="text-align: center;"> </div>	W, T
A4・10・35	打 (40)	守・走	TEE バント																	
B44・69・121	TEE バント	打 (34・51)	守・走																	
C25・57・62・122	守・走	TEE バント	打 (48・20)																	
個別練習	<div style="text-align: center;"> </div>																			
W, T																				
個別練習			夜間練習各自																	
打撃	コーチ指示																			
守備	捕	コーチ指示																		
	内	コーチ指示																		
	外	コーチ指示																		
強化トレーニング																				