

2016年 2月6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・13・65・37・23

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イ・デウン・42香月・43黒沢
 47田中(晴)・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二本

14・21・28
29・42・52

11・12・15・16
27・33・36・38・43
47・49・55・60・64

10:00	W-U P	
11:00	ベースランニング	
11:30	着替え	
11:40	C.B	
12:00	投内連携・R2ランダウン	
12:20	シートノック	
12:40	ランチ	
13:00	打撃廻り	
	1班	打→バント→守備→守備→走塁→ティー 2・66・17
	2班	ティー→打→バント→守備→守備→走塁 1・59・61
	3班	走塁→ティー→打→バント→守備→守備 5・37・63
	4班	守備→守備→ティー→打→バント→走塁 7・13・23
	5班	守備→守備→走塁→ティー→打→バント 65・00・50
	6班	バント→守備→守備→走塁→ティー→打 24・45・53
	個別	
	打撃	1・2・37
	捕手	45・53
	内野手	00・50・63
	外野手	5・59
	トレーニング7・13・24	
	早出特打	
	球場	24・45・53
	室内	13・23・37・65
	19:30 シフトミーティング	
	15・47・55・13・17	

10:00	W-U P	
11:00	ベースランニング	
11:30	C.B(メイン)	C.B(サブ)
	投内連携(メイン)	ピッチング (インターバルP)
	ピッチング (インターバルP)	投内連携(サブ)
	ノック	ノック
	ランチ	
13:00	ランニング 強化	
	個別	
	【インターバルP】 15球投げ、2分休憩×3SET	

2016年 2月6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・65・37・23

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・テウン・42香月・43黒沢 47田中(精)・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二木	
10:00	W-U P	10:00	W-U P
10:50	C.B	10:50	当日、コーチ指示
11:00	着替え		
11:10	チームプレー		
11:25	打撃廻り		
1班	打→鳥カゴ→マシン→T		
	2・66・17・63		
2班	T→打→鳥カゴ→マシン		
	1・61・59・7		
3班	マシン→T→打→鳥カゴ		
	5・37・65・00・50		
4班	鳥カゴ→マシン→T→打		
	24・45・53・23・13		