

2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月6日

早出特守121 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																
着替え	11:30	着替え																
キャッチボール	11:40	キャッチボール・ペッパー																
投内連携・サインプレー (バントシフト・重盗防止) 守備位置	12:00	<table border="1"> <tr> <td>18・19 48・67・(58)</td> <td>20・31・34 40・41・51 56・(58)</td> <td>30・46</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (サブ)</td> <td>投内 バントシフト・重盗 (メイン)</td> <td rowspan="5">PT指示</td> </tr> <tr> <td>牽制 (サブ)</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>ノック (サブ)</td> <td>TEE (室内)</td> </tr> <tr> <td>BP準備</td> <td>ノック (サブ)</td> </tr> </table>	18・19 48・67・(58)	20・31・34 40・41・51 56・(58)	30・46	投内連携 (サブ)	投内 バントシフト・重盗 (メイン)	PT指示	牽制 (サブ)	P	ノック (サブ)	TEE (室内)	BP準備	ノック (サブ)				
18・19 48・67・(58)	20・31・34 40・41・51 56・(58)	30・46																
投内連携 (サブ)	投内 バントシフト・重盗 (メイン)	PT指示																
牽制 (サブ)	P																	
ノック (サブ)	TEE (室内)																	
BP準備	ノック (サブ)																	
ランチ ※特打 3・6・9	12:50		ランチ															
BT回り	13:30	<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 67</td> </tr> <tr> <td>② 19</td> </tr> <tr> <td>③ 18</td> </tr> <tr> <td>④ 48</td> </tr> <tr> <td>⑤ 58</td> <td></td> </tr> <tr> <td>強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> <td></td> <td></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 67	② 19	③ 18	④ 48	⑤ 58		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 67																		
② 19																		
③ 18																		
④ 48																		
⑤ 58																		
強化ランニング 強化 (陸上競技場)																		
<table border="1"> <tr> <td>A4・10・25</td> <td>打 (67)</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 (19・18)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>C35・62・122</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打 (48・58)</td> </tr> </table>	A4・10・25	打 (67)	守・走	TEE バント	B44・69・121	TEE バント	打 (19・18)	守・走	C35・62・122	守・走	TEE バント	打 (48・58)	15:00	<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">個別練習</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	個別練習	個別練習	W, T
A4・10・25	打 (67)	守・走	TEE バント															
B44・69・121	TEE バント	打 (19・18)	守・走															
C35・62・122	守・走	TEE バント	打 (48・58)															
個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58	個別練習																	
個別練習																		
W, T																		
個別練習	19:45	夜間練習各自																
<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>62・122</td> </tr> <tr> <td>捕</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>内 121</td> </tr> <tr> <td></td> <td>外 69</td> </tr> </table>	打撃	62・122	捕	25	守備	内 121		外 69										
打撃	62・122																	
捕	25																	
守備	内 121																	
	外 69																	
夜間練習 44・62・121 (その他希望者)																		