

2015年 2月7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・00・5・13

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・38I・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

49・15
 (20・41・56・51・58)

11・12・14・16・21
 27・28・29・33・36
 38・42・43・47・52
 55・60・64

10:00	W-U P	
11:00	ベースランニング(スライディング有り)	
11:30	着替え	
11:40	C.B	
12:00	投内連携	
12:20	シフト(ユーミー含む)	
12:40	シートノック	
13:00	ランチ	
13:30	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

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・シフト・ユーミー (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		

15:30 (予定)

野 球 教 室

早出特打 ※8:30ホテル出発

球場 24・45・53

室内 00・5・13

サインミーティング

対象者 野手全員

場所 ホテル2階 会議室