

2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月7日

早出特守35 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																								
サインプレー (バントシフト・重盗防止・牽制) 内外野別ノック ※サインプレー守備位置 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>69</td> <td>121</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>10・44</td> </tr> </table>	69	121	6			10・44	11:55	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>18・19 48・67</td> <td>31・34 40</td> <td>20・41 46・51 58</td> <td>30 46</td> </tr> <tr> <td>バントシフト 重盗・牽制 (メイン)</td> <td>P</td> <td rowspan="2">※一軍練習参加</td> <td rowspan="2">PT指示</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td>投内・牽制</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ノック (サブ)</td> <td>P</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">TEE</td> <td>ノック/TEE</td> <td></td> </tr> </table>	18・19 48・67	31・34 40	20・41 46・51 58	30 46	バントシフト 重盗・牽制 (メイン)	P	※一軍練習参加	PT指示	P	投内・牽制	ノック (サブ)		P		TEE		ノック/TEE	
69	121	6																								
		10・44																								
18・19 48・67	31・34 40	20・41 46・51 58	30 46																							
バントシフト 重盗・牽制 (メイン)	P	※一軍練習参加	PT指示																							
P	投内・牽制																									
ノック (サブ)		P																								
TEE		ノック/TEE																								
ランチ ※特打 3・6・9	12:45	ランチ																								
BT回り A4・10・25 B44・69・121 C35・62・122	13:30	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	PT指示																							
個別練習 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>打撃</td> <td>35・69</td> </tr> <tr> <td>捕</td> <td>122</td> </tr> <tr> <td>守備 内</td> <td>44</td> </tr> <tr> <td>外</td> <td>62</td> </tr> </table>	打撃	35・69	捕	122	守備 内	44	外	62	14:50	個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58																
打撃	35・69																									
捕	122																									
守備 内	44																									
外	62																									
		個別練習																								
		W, T																								
夜間練習 35・69・122 (その他希望者)	19:45	夜間練習各自																								