

2016年 2月8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・23・37・65

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

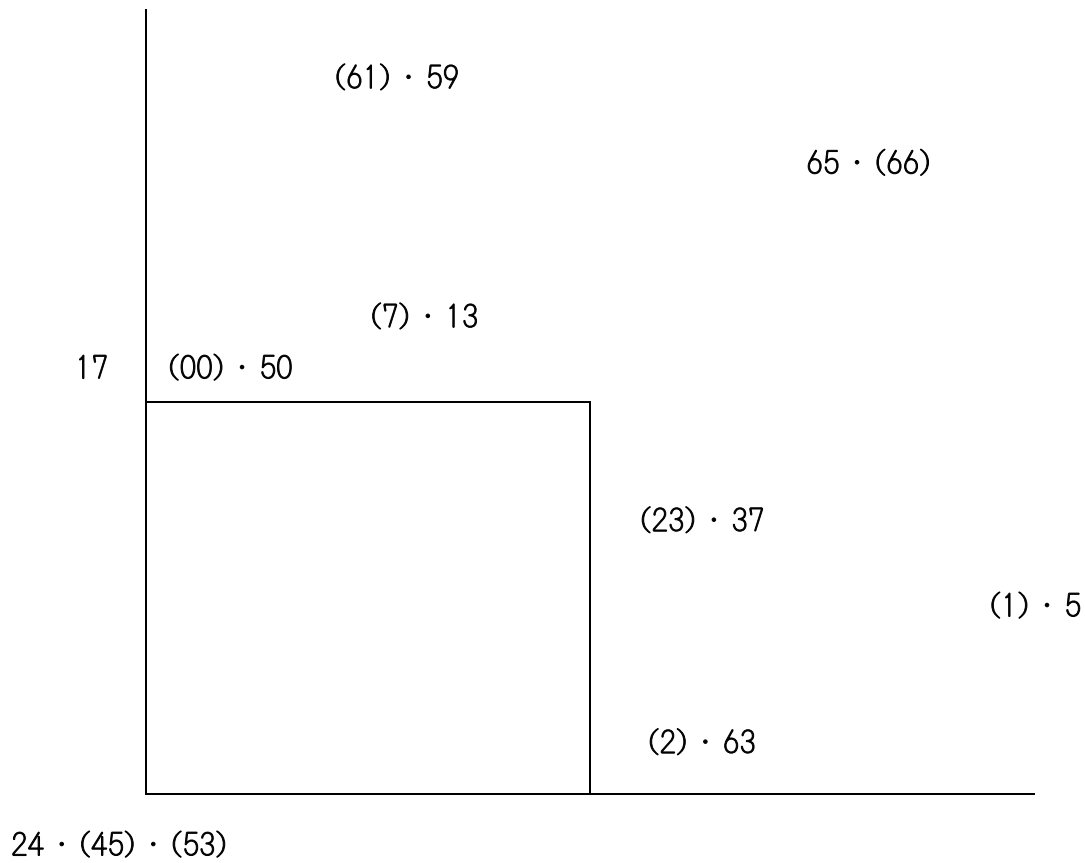
投手：11大嶺（祐）・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・21内・27古谷

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（靖）・49フェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二本

野手練習メニュー		投手練習メニュー		
10:00	W-U P	10:00	W-U P	
11:00	着替え	11:00	C.B (メイン)	C.B (サブ)
11:10	C.B		投内・シフト (メイン)	投内連携 (サブ)
11:20	投内連携		ピッチング	ピッチング
11:35	シフト (ユーミー含む)		ノック	ノック
11:50	ランチ		ランチ	
12:20	シート打撃 ※詳細は別紙参照		ランニング強化	シート打撃
	打撃廻り		個別	
1班	打→バント→守備→守備→走塁→ティー 2・66・17		【シート打撃】 打者5人 2set	
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 7・23・45			
	捕手 24・53			
	内野手 13・37			
	外野手 希望者			
	トレーニング 00・50			
	早出特打 ※8:30ホテル出発			
球場	24・53・65			
室内	13・23・37・45			

シート打撃 守備位置



※()が付いている方が先に打ちます。