

2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月8日

早出特守69 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															
着替え	11:40	着替え															
キャッチボール		キャッチボール															
投内連携・牽制 シートノック 内野ノック ※シートノック	11:50	<table border="1"> <tr> <td>20・31 34・40 41・51 56・58</td> <td>18・19 48</td> <td>67</td> <td>30 46</td> </tr> <tr> <td>投内・牽制 (メイン)</td> <td colspan="2">投内・牽制</td> <td rowspan="3">PT指示</td> </tr> <tr> <td>ノック (サブ)</td> <td>ノック (サブ)</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td colspan="3">TEE (室内)</td> </tr> </table>		20・31 34・40 41・51 56・58	18・19 48	67	30 46	投内・牽制 (メイン)	投内・牽制		PT指示	ノック (サブ)	ノック (サブ)	P	TEE (室内)		
20・31 34・40 41・51 56・58	18・19 48	67	30 46														
投内・牽制 (メイン)	投内・牽制		PT指示														
ノック (サブ)	ノック (サブ)	P															
TEE (室内)																	
ケース打撃 (P103・105)	12:25	強化ノック (反応/室内)															
ランチ (特打3・6・9)	13:00	ランチ															
BT回り(各20分)	13:40	強化ランニング 強化 (陸上競技場)															
<table border="1"> <tr> <td>A4・10・121</td> <td>打 (103)</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> </tr> <tr> <td>B44・62・57</td> <td>TEE バント</td> <td>打 (110)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>C35・69・122</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打</td> </tr> </table>	A4・10・121	打 (103)	守・走	TEE バント	B44・62・57	TEE バント	打 (110)	守・走	C35・69・122	守・走	TEE バント	打					
A4・10・121	打 (103)	守・走	TEE バント														
B44・62・57	TEE バント	打 (110)	守・走														
C35・69・122	守・走	TEE バント	打														
個別練習	14:45	個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 20・31・40・41・48・51・56・58															
<table border="1"> <tr> <td>打撃</td> <td>44・62</td> </tr> <tr> <td>捕</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>69</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>121・122</td> </tr> </table>	打撃	44・62	捕	35	守備	69	走	121・122		個別練習							
打撃	44・62																
捕	35																
守備	69																
走	121・122																
		W, T															
夜間練習 44・62・121 (その他希望者)	19:45	夜間練習各自															