

2016年 2月9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・13・50・5

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

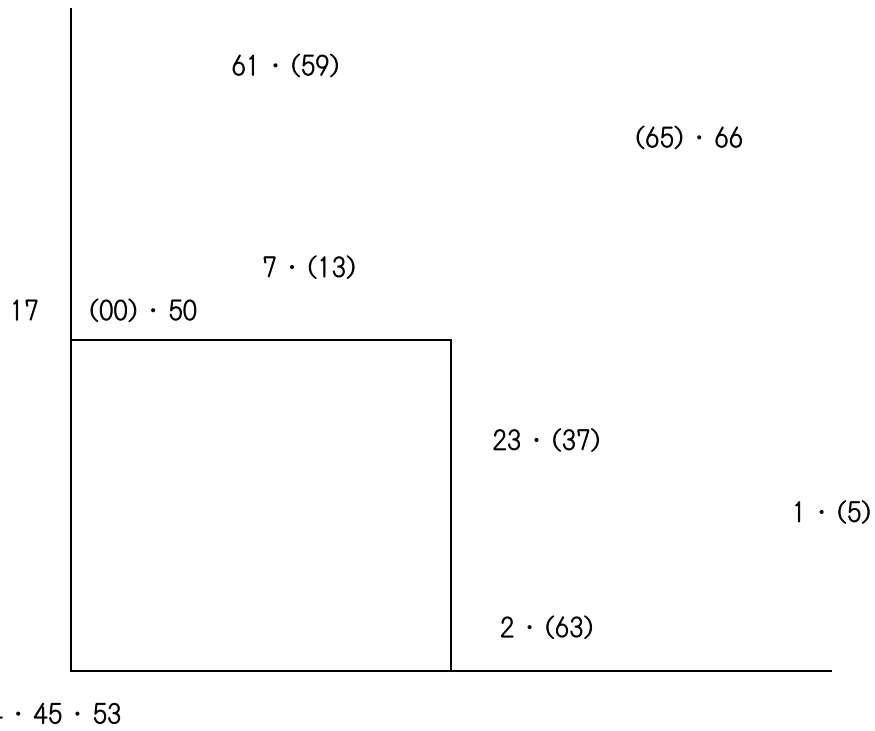
投手：11大嶺(祐)・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・21内・27古谷
 28松永・29西野・33南・36川満・38イ・デウソ・42香月・43黒沢
 47田中(晴)・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二木

| | | |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|
| 11・14・16・21 27・28・29 | 12・15・38・42・43 47・49・52・55・64 | 33 36 60 |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|

| | | |
|-------|--------------------------------|---------|
| 10:00 | W-U P | |
| 11:00 | 着替え | |
| 11:10 | C.B | |
| 11:20 | 投内連携 | |
| 11:40 | バントシフト(牽制・ユーミー含む) | |
| 12:05 | ランチ | |
| 12:45 | シートノック | |
| 13:00 | シート打撃 ※別紙参照 | |
| | 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 | |
| | 個別 | |
| | 打撃 | 24・13・5 |
| | 捕手 | 45・53 |
| | 内野手 | 7・23 |
| | 外野手 | 59 |
| | トレーニング | 37・65 |
| | 早出特打 ※8:30ホテル出発 | |
| 球場 | 45・53・00 | |
| 室内 | 24・13・50・5 | |

| | | | |
|-------|----------------------|-----------|-------|
| 10:00 | W-U P | | |
| 11:00 | C.B (メイン) | C.B (サブ) | |
| | 投内・ユーミー (メイン) | ピッチング | |
| | ピッチング | 投内連携 (サブ) | |
| | ノック | ノック | |
| | ランチ | | |
| | ランニング強化 | | シート打撃 |
| | 個別 | | |
| | 【シート打撃】 打者6人 2set | | |

シート打撃 守備位置



※捕手は当日コーチ指示

※()が付いている方が先に打ちます。