

2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月9日

早出特守121 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	10:00	W-UP																				
※別メニュー3・9・25																						
着替え	11:00	着替え																				
	11:10																					
キャッチボール		キャッチボール																				
投内連携 ランダウン(R1・R2・R3) タッチプレー(R2)	11:20																					
※守備位置																						
		<table border="1"> <tr> <td>34・40 51</td> <td>48</td> <td>18・19 31・67</td> <td>41・56 58</td> <td>20 30 46</td> </tr> <tr> <td>ゴロ捕球 (サブ/マウンド)</td> <td colspan="2">投内・ランダウン (メイン)</td> <td>P</td> <td rowspan="2">PT指示</td> </tr> <tr> <td>TEE (室内)</td> <td>P</td> <td>ゴロ捕球 (サブ/マウンド)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ランチ</td> <td colspan="3">TEE (室内)</td> <td></td> </tr> </table>	34・40 51	48	18・19 31・67	41・56 58	20 30 46	ゴロ捕球 (サブ/マウンド)	投内・ランダウン (メイン)		P	PT指示	TEE (室内)	P	ゴロ捕球 (サブ/マウンド)		ランチ	TEE (室内)				
34・40 51	48	18・19 31・67	41・56 58	20 30 46																		
ゴロ捕球 (サブ/マウンド)	投内・ランダウン (メイン)		P	PT指示																		
TEE (室内)	P	ゴロ捕球 (サブ/マウンド)																				
ランチ	TEE (室内)																					
BT回り(各15分)	12:00	シート	ランチ																			
A4・10・121		① 40 34	強化ランニング 強化 (陸上競技場)																			
B44・62・57		② 51 48																				
C35・69・122		強化ランニング 強化 (陸上競技場)	PT指示																			
ランチ (特打3・6・9)	12:50																					
シート打撃	13:40																					
個別練習		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 4・10・121		個別練習																				
捕 122		W, T																				
守備 内 コーチ指示																						
外 コーチ指示																						
夜間練習各自		夜間練習各自																				