

2016年 2月11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・37・13・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（晴）・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二木

10:00	W-U P	
10:50	着替え	
11:00	C.B	
11:15	シートノック	
11:35	重盗防止	
12:00	ランチ	
12:30	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
	ケース打撃（サインあり）	
	個別	
	打撃	53・1・61
	捕手	希望者
	内野手	13
	外野手	59・希望者
	トレーニング 45・7・50	
	早出特打 ※8:30ホテル出発	
	球場	24・45・65
	室内	53・00・37・13

10:00	W-U P	
11:30	CB （メイン）	C.B （サブ）
	投内連携 （メイン）	ピッチング （インターバルP）
	ピッチング	投内連携 （サブ）
12:40	ノック	ノック
	ランチ	
	ランニング 強化 ウエイト	
	個別	