

**2016 ファーム石垣春季キャンプ**  
2月11日

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)	11:20		
※守備位置			
BT回り(各15分)	11:55		
A4・10・121			
B44・62・57			
C35・69・122			
ランチ (特打3・6・9)	12:45		
シート打撃	13:35		
個別練習			
打撃	57・122		
捕	35		
守備	内 44		
	外 62		
夜間練習 35・57・69・122 ※その他希望者	19:45		

  

18・19 48・67	34・40 58	41・51 56	31	20 30 46
ゴロ捕球 (室内/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 (室内/マウンド)		
ランチ	TEE (室内)			
シート	ランチ			
①19 18	強化ランニング 強化 (陸上競技場)			PT指示
②67 48				
強化ランニング 強化 (陸上競技場)				
個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・48・51・56・58				
個別練習				
W, T				
夜間練習各自				