

2016年 2月12日 春季石垣キャンプ練習メニュー

早出：8時30分出発 50・59・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・44井上・50大嶺（翔）・59細谷

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(靖)・49フェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64二本

12・14・16・21・27
28・29・33・36・38
43・47・52・55・60・64

11・15・42・49

10:00	W-U P
10:40	着替え
10:50	C.B
11:00	ケース打撃（サインあり）
11:45	打撃廻り
1班	打→バント→守備→守備→走塁→ティー 2・66・1
2班	ティー→打→バント→守備→守備→走塁 7・61・5
3班	走塁→ティー→打→バント→守備→守備 65・00・59
4班	守備→守備→ティー→打→バント→走塁 44・37・50
5班	守備→守備→走塁→ティー→打→バント 17・23・13
6班	バント→守備→守備→走塁→ティー→打 24・45・53
13:30	ランチ
早出特打 ※8:30ホテル出発	
球場	50・59・5

10:00	W-U P	
10:40	C.B サブ	
	ピッチング	投内連携 サブ
	投内連携 サブ	BP (11:50～)
	ノック	
	ランニング 強化	
	個別	