

**2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月12日**

早出守備57 野手		投手														
捕 25金澤・35寺嶋・122柿沼 内 6井口・9福浦・10大松・63青松・57香月・121大木 外 3サブロー・4荻野・62脇本・69肘井		18藤岡・19唐川・20東條・30伊藤・31田中 34木村・40吉原・41成田・46岩下・48宮崎 51信楽・56原・58高野・67金森														
集合	9:55	集合														
W-UP ※別メニュー3・9・25・63	10:00	W-UP														
着替え	11:00 11:10	着替え														
キャッチボール		キャッチボール														
投内連携 シートノック フライ捕球 ※守備位置 	11:20	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%;">31・41・51 56・58</td> <td style="width:25%;">18・67</td> <td style="width:25%;">19・34 40・48</td> <td style="width:25%;">20 30 46</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (メイン)</td> <td align="center">P</td> <td>投内連携 (サブ・室内)</td> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle; text-align: center;">PT指示</td> </tr> <tr> <td align="center">P</td> <td>投内連携・牽制 (サブ・室内)</td> <td>牽制 (サブ・室内)</td> </tr> <tr> <td>牽制 (サブ・室内)</td> <td align="center" colspan="2">ノック (サブ・室内)</td> </tr> </table>	31・41・51 56・58	18・67	19・34 40・48	20 30 46	投内連携 (メイン)	P	投内連携 (サブ・室内)	PT指示	P	投内連携・牽制 (サブ・室内)	牽制 (サブ・室内)	牽制 (サブ・室内)	ノック (サブ・室内)	
31・41・51 56・58	18・67	19・34 40・48	20 30 46													
投内連携 (メイン)	P	投内連携 (サブ・室内)	PT指示													
P	投内連携・牽制 (サブ・室内)	牽制 (サブ・室内)														
牽制 (サブ・室内)	ノック (サブ・室内)															
ランチ (特打3・6・9)	12:00	TEE (室内)														
BT回り(各20分)	12:40	ランチ														
A4・10・121 B62・57 C35・69・122 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%;">打 (103)</td> <td style="width:33%;">守・走</td> <td style="width:33%;">TEE バント</td> </tr> <tr> <td>TEE バント</td> <td>打 (110)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打</td> </tr> </table>	打 (103)	守・走	TEE バント	TEE バント	打 (110)	守・走	守・走	TEE バント	打		強化ランニング 強化 (陸上競技場) PT指示					
打 (103)	守・走	TEE バント														
TEE バント	打 (110)	守・走														
守・走	TEE バント	打														
個別練習	13:40	個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・48・51・56・58														
打撃 35・62 捕 122 守備 内 57 外 69		個別練習														
夜間練習 62・121 ※その他希望者	19:45	W, T														
		夜間練習各自														