

2016年 2月13日 春季石垣キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー

投手練習メニュー

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：11大嶺（祐）・12石川・14大谷・15関谷・16浦井・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ニ木

11・12・14・15・16・21
27・28・29・33・36
38・42・49・52・55・60

34・40・43・47・64

8:50	W-U P			
	着替え			
9:30 ~ 10:25	打撃			
	球場		室内	
	45	13	24	53
	5	23	37	44
	50	65	00	59
	66	7		
	61	1		
	17	2		
	スターティングメンバー			
	打順	守備	氏名	背番号
	1	7	伊志嶺 翔大	5
	2	8	加藤 翔平	65
	3	D	角中 勝也	61
	4	9	清田 育弘	1
	5	3	根元 俊一	2
	6	4	鈴木 大地	7
	7	5	大嶺 翔太	50
	8	6	平沢 大河	13
	9	2	田村 龍弘	45

10:00	W-U P (サブ)		
11:00	C.B (サブ)	CB ノック ランニング	
	ピッチング		
	投内連携		
	ノック		
	ランチ		
	ランニング 強化 ウエイト	OP戦	ラミゴ戦
		先発	ニ木 (4)
		2	木村 (2)
		3	黒沢 (1)
		4	吉原 (1)
		5	田中靖(1)
	個別	予備	阿部