

**2016 ファーム石垣春季キャンプ**  
2月13日

早出守備 69 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・63青松・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・63																							
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 ゲームノック(R1・R2) 内野ノック(ダブルプレー、タイム) ※守備位置	11:20	<table border="1"> <tr> <td>19・48 51</td> <td>58・67</td> <td>18・31 41・56</td> <td>34 40</td> <td>20 30 46</td> </tr> <tr> <td colspan="2">投内連携 (メイン)</td> <td>遠投 (サブ)</td> <td rowspan="3">一軍ゲーム 参加</td> <td rowspan="3">PT指示</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ゲームノック (メイン)</td> <td>牽制</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td colspan="2">ノック (サブ・室内)</td> </tr> <tr> <td colspan="5">TEE (室内)</td> </tr> </table>	19・48 51	58・67	18・31 41・56	34 40	20 30 46	投内連携 (メイン)		遠投 (サブ)	一軍ゲーム 参加	PT指示	ゲームノック (メイン)		牽制	P	ノック (サブ・室内)		TEE (室内)				
19・48 51	58・67	18・31 41・56	34 40	20 30 46																			
投内連携 (メイン)		遠投 (サブ)	一軍ゲーム 参加	PT指示																			
ゲームノック (メイン)		牽制																					
P	ノック (サブ・室内)																						
TEE (室内)																							
ランチ (特打3・6・9)	12:00	ランチ																					
BT回り(各20分)	12:40	強化ランニング 強化 (陸上競技場)	一軍ゲーム 参加 PT指示																				
A4・10・121																							
B62・57																							
C35・69・122																							
個別練習	13:40	個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・41・48・51・56・58																					
打撃 121・122		個別練習																					
捕 コーチ指示																							
守備 内 69		W, T																					
外 62																							
夜間練習 35・57・69 ※その他希望者	19:45	夜間練習各自																					