

2016年 2月14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（晴）・49チェン・52益田・55スタンリッジ・60阿部・64ニ木

8:50	W-U P				8:50	W-U P (サブ)	10:00	W-U P (サブ)	
	着替え					C.B (サブ)		CB ノック ランニング	
9:30 ~ 10:25	打撃					ピッチング			
	球場			室内		投内連携			
	53	13	24	45		ノック			
	23	37	65	50		ランチ			
	00	5	7	2		ランニング 強化 ウエイト	OP戦 ラミゴ戦		
	59	44					先発	川満 (4)	
	1	61					2	チェン (1/3)	
	66	17					3	信楽 (2/3)	
	スターティングメンバー						4	宮崎 (1)	
	打順	守備	氏名		背番号	個別	5	南(1~2)	
	1	8	岡田 幸文		66		予備 黒沢		
	2	9	伊志嶺 翔大		5				
	3	3	高濱 卓也		00				
	4	D	井上 晴哉		44				
	5	7	細谷 圭		59				
	6	4	中村 奨吾		23				
	7	5	三木 亮		37				
	8	6	平沢 大河		13				
	9	2	江村 直也		53				
※ビジターユニフォーム着用									