

**2016 ファーム石垣春季キャンプ**  
2月14日

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																																																																															
内外野別ノック ワンバウンド(R1・R2) R2-3打球判断 ※守備位置	11:20	<table border="1"> <tr> <td>18・31 41・56 67</td> <td>19・34 40</td> <td>58</td> <td>48・51</td> <td>20 30 46</td> </tr> <tr> <td>P</td> <td colspan="2">投内連携 (サブ)</td> <td rowspan="4">一軍ゲーム 参加</td> <td rowspan="4">PT指示</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (サブ)</td> <td colspan="2">牽制 (サブ)</td> </tr> <tr> <td>牽制 (サブ)</td> <td colspan="2">ノック (サブ)</td> </tr> <tr> <td>TEE (室内)</td> <td colspan="2">ランチ</td> </tr> <tr> <td align="center">ランチ (特打3・6・9)</td> <td>12:10</td> <td>ランチ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td align="center">ケース打撃 バント・バスターエンドラン・進塁打</td> <td>12:50</td> <td>ランチ</td> <td>ケース打 (ネット有り)</td> <td></td> </tr> <tr> <td align="center">BT回り(各20分)</td> <td>13:20</td> <td colspan="3">強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> </tr> <tr> <td>A4・10・121</td> <td></td> <td colspan="3">個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・56・58</td> </tr> <tr> <td>B62・57</td> <td></td> <td align="center" colspan="3">個別練習</td> </tr> <tr> <td>C35・69・122</td> <td></td> <td align="center" colspan="3">W, T</td> </tr> <tr> <td align="center">個別練習</td> <td></td> <td align="center" colspan="3">夜間練習各自</td> </tr> <tr> <td>打撃</td> <td>4・10</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>捕</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>内 121</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>走 35・122</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td align="center">夜間練習各自</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	18・31 41・56 67	19・34 40	58	48・51	20 30 46	P	投内連携 (サブ)		一軍ゲーム 参加	PT指示	投内連携 (サブ)	牽制 (サブ)		牽制 (サブ)	ノック (サブ)		TEE (室内)	ランチ		ランチ (特打3・6・9)	12:10	ランチ			ケース打撃 バント・バスターエンドラン・進塁打	12:50	ランチ	ケース打 (ネット有り)		BT回り(各20分)	13:20	強化ランニング 強化 (陸上競技場)			A4・10・121		個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・56・58			B62・57		個別練習			C35・69・122		W, T			個別練習		夜間練習各自			打撃	4・10				捕					守備	内 121					走 35・122				夜間練習各自				
18・31 41・56 67	19・34 40	58	48・51	20 30 46																																																																													
P	投内連携 (サブ)		一軍ゲーム 参加	PT指示																																																																													
投内連携 (サブ)	牽制 (サブ)																																																																																
牽制 (サブ)	ノック (サブ)																																																																																
TEE (室内)	ランチ																																																																																
ランチ (特打3・6・9)	12:10	ランチ																																																																															
ケース打撃 バント・バスターエンドラン・進塁打	12:50	ランチ	ケース打 (ネット有り)																																																																														
BT回り(各20分)	13:20	強化ランニング 強化 (陸上競技場)																																																																															
A4・10・121		個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・56・58																																																																															
B62・57		個別練習																																																																															
C35・69・122		W, T																																																																															
個別練習		夜間練習各自																																																																															
打撃	4・10																																																																																
捕																																																																																	
守備	内 121																																																																																
	走 35・122																																																																																
夜間練習各自																																																																																	