

# 2016年 2月16日 春季石垣キャンプ練習メニュー

早出：8時30分出発 53・50・37・13・23・00・65

## 野手練習メニュー

捕手：24吉田・45田村・53江村  
 内野手：00高濱・2根元・6井口・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

## 投手練習メニュー

投手：11大嶺（祐）・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・21内・27古谷  
 28松永・29西野・33南・36川満・38イ・デウ・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・64二本

10:00	W-U P
10:50	着替え
11:00	CB
11:30	ゲームノック 先、守備：45・50・13・7・2・61・65・5
12:10	ケース打撃
12:40	ランチ
13:20	打撃廻り
1班	打→バント→守備→守備→走塁→ティー 2・17・6
2班	ティー→打→バント→守備→守備→走塁 66・1・61
3班	走塁→ティー→打→バント→守備→守備 5・59・44
4班	守備→守備→ティー→打→バント→走塁 7・13・23・37
5班	守備→守備→走塁→ティー→打→バント 00・50・65
6班	バント→守備→守備→走塁→ティー→打 24・45・53
個別	
打撃 45・7・65 捕手 コーチ指示 内野手 コーチ指示 外野手 コーチ指示 トレーニング コーチ指示	
早出特打 ※8時30分出発	
球場	50・53・37
室内	13・23・00・65

11・12 15・49									14・16・21・27・28 29・33・36・38・42・43 47・49・52・55・60・64
10:00	W-U P								
10:50	C.B (メイン)			C.B (サブ)					
	ゲームノック (メイン)			ピッチング					
	ケース打撃 (メイン)			投内連携 (サブ)					
	ノック (サブ)			ノック (サブ)					
ランチ									
ランニング強化									
個別									