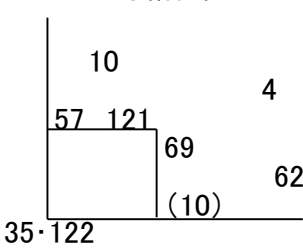


**2016 ファーム石垣春季キャンプ  
2月16日**

野手	投手														
捕 25金澤・35寺嶋・122柿沼 内 9福浦・10大松・63青松・57香月・121大木 外 3サブロー・4荻野・62脇本・69肘井	18藤岡・19唐川・20東條・30伊藤・31田中 34木村・40吉原・41成田・46岩下・48宮崎 51信楽・56原・58高野・67金森														
集合	集合														
W-UP ※別メニュー3・9・25・63	W-UP														
着替え	着替え														
キャッチボール	キャッチボール														
投内連携 シートノック ※守備位置 	9:55 10:00 11:00 11:15 11:30 12:00 12:50 19:45														
ランチ (特打3・9)	集合														
BT回り(各20分)	W-UP														
A4・10・121	着替え														
B62・57	キャッチボール														
C35・69・122	投内連携 シートノック ※守備位置 <table border="1" style="margin-left:auto; margin-right:auto; text-align:center;"> <tr><td>18・19 34・40 67</td><td>48・51 58</td><td>31・41 56</td><td>20 30 46</td></tr> <tr><td>P</td><td colspan="2">投内連携 (メイン)</td><td rowspan="3" style="vertical-align:middle;">PT指示</td></tr> <tr><td>ノック (サブ)</td><td>P</td><td>遠投 (ゴロ送球/サブ)</td></tr> <tr><td colspan="3">TEE (室内)</td></tr> </table>	18・19 34・40 67	48・51 58	31・41 56	20 30 46	P	投内連携 (メイン)		PT指示	ノック (サブ)	P	遠投 (ゴロ送球/サブ)	TEE (室内)		
18・19 34・40 67	48・51 58	31・41 56	20 30 46												
P	投内連携 (メイン)		PT指示												
ノック (サブ)	P	遠投 (ゴロ送球/サブ)													
TEE (室内)															
個別練習	ランチ														
打撃 57・122	強化ランニング 強化 (陸上競技場)														
捕 コーチ指示	TEE (室内)														
守備 内 69・121	ランチ														
外 コーチ指示	強化ランニング 強化 (陸上競技場)														
夜間練習 57・62・121・122 その他希望者	個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・48・51・56・58														
	個別練習														
	W, T														
	夜間練習各自														