

2016年 2月17日 春季石垣キャンプ練習メニュー

早出：なし

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・6井上・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涌井・21内・27古谷 28松永・29西野・33南・36川満・38イ・テウン・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・64二本				
					11・12・16・15・27 36・47・49・55・64		14・21・28・29・33 38・42・43・52・60		
10:00	W-U P				10:00 W-U P				
10:30	着替え				10:30 C.B (サブ)				
10:40	打撃				ピッチング		投内連携		
					投内連携		ノック		
					ノック		ランチ		
					ランチ		紅白戦		
					ランニング 強化 個別		先発	38	【3】
							42	【1】	
							14	【1】	
							21	【1】	
							28	【1】	
							52	【1】	
					29	【1】			
					33	【1】			
					43	【1】			
					60	【1】			
11:45	ランチ				※12イニング ※00・37・50・53は 試合時ビジターユニ フォーム着用				
12:15	シートノック								
13:00	紅白戦								
打守氏名背									
1	8	岡田	幸文	66					
2	5	中村	奨吾	23					
3	7	角中	勝也	61					
4	9	清田	育宏	1					
5	D	井上	晴哉	44					
6	3	根元	俊一	2					
7	4	鈴木	大地	7					
8	6	平沢	大河	13					
9	2	田村	龍弘	45					