2016年　2月18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

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

10:00	W－UP
10:50	着替え
11:00	CB
11:10	投内連携・サインプレー総合
11:40	ランチ
13:10	打撃廻り

1班	打→バント→守備→守備→走塁→ティー	6・59・44
2班	ティー→打→バント→守備→守備→走塁	17・2・66
3班	走塁→ティー→打→バント→守備→守備	5・13・61
4班	守備→守備→ティー→打→バント→走塁	7・23・37
5班	守備→守備→走塁→ティー→打→バント	65・00・50
6班	バント→守備→守備→走塁→ティー→打	24・45・53

ケース打撃

カウント2-0
投手：88・79

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･ﾃﾞｳﾝ・42香月・43黒沢

47田中(靖)・49ﾁｪﾝ・52益田・55ｽﾀﾝﾘｯｼﾞ・60阿部・64二木

	11・12・14・15・16・21 28・29・33・36・38・42 43・47・49・52・55・60・64	27
10:00	W－UP	
10:30	C.B	
	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	BP（10分）
	ランニング強化	ランニング強化
	個別	

2016年 2月18日 春季石垣キャンプ練習メニュー(雨天用)

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：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･ﾃﾞｳﾝ・42香月・43黒沢 47田中(靖)・49ﾁｪﾝ・52益田・55ｽﾀﾝﾘｯｼﾞ・60阿部・64二木	
9:30	W－UP			9:30	W－UP
10:00	着替え			10:00	当日、コーチ指示
10:10	打撃廻り				
	1班	打→鳥カゴ→マシン→T			
		6・59・44・50			
	2班	T→打→鳥カゴ→マシン			
		17・2・66・61			
	3班	マシン→T→打→鳥カゴ			
		5・7・00・65・37			
	4班	鳥カゴ→マシン→T→打			
		24・45・53・23・13			