

2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月18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 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																					
	11:15																						
キャッチボール		キャッチボール																					
全員内野ノック 打球判断(R1)	11:30	<table border="1"> <tr> <td>18・19・34 40・48・51 58・67</td> <td>31・41・56</td> <td>20 30 46</td> </tr> <tr> <td>投内連携 (サブ/室内)</td> <td>遠投/ゴロ送球 (サブ)</td> <td rowspan="3">PT指示</td> </tr> <tr> <td>牽制 (サブ/室内)</td> <td>ノック (サブ)</td> </tr> <tr> <td align="center" colspan="2">TEE</td> </tr> </table>	18・19・34 40・48・51 58・67	31・41・56	20 30 46	投内連携 (サブ/室内)	遠投/ゴロ送球 (サブ)	PT指示	牽制 (サブ/室内)	ノック (サブ)	TEE												
18・19・34 40・48・51 58・67	31・41・56	20 30 46																					
投内連携 (サブ/室内)	遠投/ゴロ送球 (サブ)	PT指示																					
牽制 (サブ/室内)	ノック (サブ)																						
TEE																							
※守備位置																							
<table border="1"> <tr> <td>62</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>57</td> <td>69</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>121</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	62					57	69						121	4				10					
62																							
57	69																						
		121	4																				
		10																					
ランチ (特打3・9)	12:10	ランチ																					
BT回り(各20分)	13:00	強化ランニング 強化 (陸上競技場)																					
A4・10・121																							
B62・57																							
C35・69・122																							
個別練習		個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・48・51・56・58																					
打撃	35・62	個別練習																					
捕	122	W, T																					
守備	57																						
走	121																						
夜間練習各自		夜間練習各自																					

雨天用

2016 ファーム石垣春季キャンプ
2月18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 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	13:25	集合									
W-UP	13:30	W-UP									
※別メニュー3・9・25・63											
着替え	14:40	着替え									
	14:55										
キャッチボール		キャッチボール									
全員内野ノック ワンバウンド(R1・R2)	15:10										
※守備位置											
BT回り(各20分)	15:50										
A4・10・121	<table border="1"> <tr> <td>打 (103)</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> </tr> <tr> <td>TEE バント</td> <td>打 (110)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打</td> </tr> </table>	打 (103)	守・走	TEE バント	TEE バント	打 (110)	守・走	守・走	TEE バント	打	コーチ指示
打 (103)	守・走	TEE バント									
TEE バント	打 (110)	守・走									
守・走	TEE バント	打									
B62・57											
C35・69・122											
個別練習											
打撃	35・62										
捕	122										
守備	57										
走	121										
夜間練習各自		夜間練習各自									