

**2016 ファーム石垣春季キャンプ  
2月19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	W-UP																																																	
※別メニュー3・9・25・63																																																		
着替え	着替え																																																	
キャッチボール	キャッチボール																																																	
投内連携 牽制 内外野別ノック ワンバウンド判断(R1・R2)	9:55 10:00 11:00 11:15 11:30																																																	
※守備位置	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">58</td> <td style="width:20%;">34・40 48・51</td> <td style="width:15%;">18・19 67</td> <td style="width:20%;">31・41 56</td> <td style="width:10%;">20 30 46</td> </tr> <tr> <td colspan="2">投内連携・牽制 (メイン)</td> <td colspan="3">投内連携・牽制 (サブ)</td> </tr> <tr> <td>強化</td> <td>P</td> <td>P</td> <td>ノック (マウンド)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ランチ</td> <td colspan="2">ノック (サブ)</td> <td>P</td> <td></td> </tr> <tr> <td>BP</td> <td colspan="3">TEE (室内)</td> <td rowspan="2">PT指示</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">ランチ</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align:center;">強化ランニング 強化 (陸上競技場)</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align:center;">個別(コーチ指示)・シャドーピッチング 31・40・41・48・51・56・58</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align:center;">個別練習</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align:center;">W, T</td> </tr> </table>	58	34・40 48・51	18・19 67	31・41 56	20 30 46	投内連携・牽制 (メイン)		投内連携・牽制 (サブ)			強化	P	P	ノック (マウンド)		ランチ	ノック (サブ)		P		BP	TEE (室内)			PT指示		ランチ			強化ランニング 強化 (陸上競技場)					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				
58	34・40 48・51	18・19 67	31・41 56	20 30 46																																														
投内連携・牽制 (メイン)		投内連携・牽制 (サブ)																																																
強化	P	P	ノック (マウンド)																																															
ランチ	ノック (サブ)		P																																															
BP	TEE (室内)			PT指示																																														
	ランチ																																																	
強化ランニング 強化 (陸上競技場)																																																		
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																																																		
ランチ (特打3・9)	12:10																																																	
※BP58 BT回り(各20分)	13:00																																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:33%;">A4・10・121</td> <td style="width:16%;">打 (103)</td> <td style="width:16%;">守・走</td> <td style="width:16%;">TEE バント</td> </tr> <tr> <td>B62・57</td> <td>TEE バント</td> <td>打 (110)</td> <td>守・走</td> </tr> <tr> <td>C35・69・122</td> <td>守・走</td> <td>TEE バント</td> <td>打</td> </tr> </table>	A4・10・121	打 (103)	守・走	TEE バント	B62・57	TEE バント	打 (110)	守・走	C35・69・122	守・走	TEE バント	打																																						
A4・10・121	打 (103)	守・走	TEE バント																																															
B62・57	TEE バント	打 (110)	守・走																																															
C35・69・122	守・走	TEE バント	打																																															
個別練習																																																		
<table style="width:100%;"> <tr> <td style="width:33%;">打撃</td> <td style="width:33%;">69・121</td> <td style="width:33%;"></td> </tr> <tr> <td>捕</td> <td>コーチ指示</td> <td></td> </tr> <tr> <td>守備</td> <td>内</td> <td>コーチ指示</td> </tr> <tr> <td></td> <td>外</td> <td>62</td> </tr> </table>	打撃	69・121		捕	コーチ指示		守備	内	コーチ指示		外	62																																						
打撃	69・121																																																	
捕	コーチ指示																																																	
守備	内	コーチ指示																																																
	外	62																																																
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19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	12:25	集合									
W-UP	12:30	W-UP									
※別メニュー3・9・25・63											
着替え	13:30	着替え									
	13:40										
キャッチボール		キャッチボール									
投内連携・牽制・全員ノック ワンバウンド(R1・R2)	13:55										
※守備位置											
※BP58 BT回り(各20分)	14:35										
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	121・69										
捕	コーチ指示										
守備	内	コーチ指示									
	外	62									
夜間練習各自		夜間練習各自									