



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月1日

捕手：2松川 32佐藤 49立松 65寺地
 内野手：4友杉 7藤岡 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 67茶谷
 外野手：1藤原 6西川 38高部 50愛斗 51山口 61山本 63和田

9:40	セレモニー (メイン球場)		チームプレー守備位置 	内野ノック守備位置 																								
10:00	W-UP																											
10:30	ベースランニング																											
11:00	CB																											
11:10	チームプレー																											
11:40	内外別ノック																											
	コンディショニング																											
	ランチ																											
	打撃行程																											
	7・10・44・57 1・6・38・51・61 (メイン球場)	2・32・49・65・4 8・43・67・50・63 (室内)			打撃行程 (メイン)	打撃行程 (室内)																						
	個別練習		<table border="1"> <tr> <td>7・10・44 (106)</td> <td>1・38・57 (105)</td> <td>6・51・61 (104)</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table>	7・10・44 (106)	1・38・57 (105)	6・51・61 (104)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	<table border="1"> <tr> <td>43・50・63 (112)</td> <td>4・8・67 (114)</td> <td>2・32 49・65 (110)</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table>	43・50・63 (112)	4・8・67 (114)	2・32 49・65 (110)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打
7・10・44 (106)	1・38・57 (105)	6・51・61 (104)																										
打	TEE	走																										
走	打	TEE																										
TEE	走	打																										
43・50・63 (112)	4・8・67 (114)	2・32 49・65 (110)																										
打	TEE	走																										
走	打	TEE																										
TEE	走	打																										
	打撃 32・49・65・10・43・57・61・63 (109・116) 捕手 2 内野 4 外野 1・6・38・51 走塁																											