



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月2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

8:50	アーリー ※別紙参照		<p>チームプレー守備位置</p>	<p>内野ノック守備位置</p>
10:00	W-UP			
10:20	ベースランニング			
10:50	CB			
11:00	チームプレー			
11:30	内外別ノック			
12:30	コンディショニング			
	ランチ			
	打撃行程			
	4・7・8・10・43 44・67・50・63 (メイン球場)	2・32・49・65・57 1・6・38・51・61 (室内)		
	個別練習			
	打撃 1・4・6・38・44・51・57・61 (110・114) 捕手 内野 希望者 外野 50・63 走塁			

打撃行程 (メイン)

4・8・67 (105)	43・50・63 (112)	7・10・44 (104)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打

打撃行程 (室内)

1・38・57 (106)	6・51・61 (116)	2・32 49・65 (109)
打	TEE	走
走	打	TEE
TEE	走	打