



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月3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		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>チームプレー守備位置</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>内野ノック守備位置</p> </div> </div>																							
10:00	W-UP ※スパイクアジリティー スパイク持参																									
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																									
12:20	打撃行程																									
	32・43・57・6 38・50・51・61・63 (メイン球場)	2・49・65・4 7・8・10・44・67 (室内)																								
13:15	コンディショニング																									
	ランチ																									
	個別練習																									
	打撃 2・3 2・4 9・6 5・10・6 7・5 0・6 3 (104・105) 捕手 内野 希望者 外野 6・3 8・5 1・6 1 走塁																									
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: yellow; padding: 5px;">打撃行程 (メイン)</div> <div style="background-color: red; padding: 5px;">打撃行程 (室内)</div> </div>																									
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>43・50・63 (110)</td> <td>32・38・57 (106)</td> <td>6・51・61 (109)</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 (110)	32・38・57 (106)	6・51・61 (109)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>4・8・67 (112)</td> <td>7・10・44 (114)</td> <td>2・49・65 (116)</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>	4・8・67 (112)	7・10・44 (114)	2・49・65 (116)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打
43・50・63 (110)	32・38・57 (106)	6・51・61 (109)																								
打	TEE	走																								
走	打	TEE																								
TEE	走	打																								
4・8・67 (112)	7・10・44 (114)	2・49・65 (116)																								
打	TEE	走																								
走	打	TEE																								
TEE	走	打																								