千葉ロッテマリーンズ～2026年春季キャンプ～
【練習スケジュール @ロートスタジアム石垣】

日付：2026.2.8

投手

TIME							
	24東妻 29西野 30廣畑 52益田	121本前 122森 123秋山 124中村亮	16種市 19唐川 54澤田 91吉川 132長島	40奥村 126中山 127髙橋 139ラドニー	31大谷 56中森 59早坂 62坂井 125永島田 131茨木 133武内	42ジャクソン	
10:00	w-up〈第二球場〉						
	CB＆クイック			コンディショニング	PT指示	当日確認	
	P		守備練習 ※近距離ノック	技術練習 ※サインプレー	傾斜CB (31・125)		
	コンディショニング			短膝P (40・126・139)			
	ランチ 個別・ウエイト						

野手

TIME								
	55櫻井 120金田 129勝又 130谷村	7藤岡 23石川慎 50愛斗 67茶谷	128杉山 135髙野 136藤田 140アセベド	27田村 49立松 69岡村 137富山		25岡	3角中 22ポランコ	138山崎 ※PT指示

9:15 走塁練習　49・135〈サブ〉

9:30 ムーブメント 27・69・137・55・67・120・129・130・23・50・128・136・140〈室内〉

10:00 技術練習・ウエイト
- 打）23・50・136・140〈メイン〉　◀打）3・22・25〈メイン〉
- 捕）69・137
- 外）128・135
- ウエイト）27・49・55・67・120・129・130

11:00 w-up/ランニング

CB/ペッパー

11:30 シートノック

重盗/ピックオフ

守備練習

ランチ

打撃廻り

打撃	Tee	走	走
走	打撃	Tee	走
走	走	打撃	Tee
Tee	走	走	打撃

個別
- 打）27・49・67・120・128・135
- 内）7・55・129・130
- 外）23・50・136・140
- 捕）69・137

強化Tee

自主練習