



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月19日

投手：11澤村 14小島 15美馬 16種市 17佐々木 19唐川 20東條 29西野 33八木 36坂本 37小野 40西村 41ダイクストラ 42メルセデス 43秋山 46岩下

52益田 53木村 59早坂 62森 64フェルナンデス 66澤田 69コルデロ 92国吉 120田中楓 122石川 123河村 125永島田 127吉川 128白濱 133武内

捕手：45植田 55柿沼 65寺地 126村山 137富山 内野手：39大下 44井上 68金田 99ソト 129勝又 130黒川 134松石 外野手：0荻野 3角中 23石川慎 61山本 131菅野 135高野 136藤田

投手					野手				
時間	14・17 29・33	11・123	16・19・36・40・41 42・43・52 64・66 92・120・125	53・59・127 128・133	15・20・37・46 62・69・122	時間	0・3・39・44・131	61・65・68・126・129 130・134・135・136・137	
10:00	BP合わせ	w-up(メイン)				10:00	w-up(メイン)		
10:30	Live BP準備 (10:50 開始予定)	CB(メイン)				10:20	サインプレー確認		
	Live BP 17・33(20球×1セット) 14・29(15球×2セット) 14→17→14→29→33→29	P	コンディショニング	コンディショニング	PT指示 (15・37・46ピッチング)	10:50	室内打撃※別紙参照	Live BP	
		コンディショニング							守備練習(サブ)
	コンディショニング	ランチ			ランチ				
	個人練習、ウエイト	個人練習、ウエイト	個別 打：61・68・126 内：130 外：135・136						
								個人練習、ウエイト	