



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月15日

投手：11澤村 14小島 15美馬 16種市 17佐々木 19唐川 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：55柿沼 65寺地 126村山 137富山 内野手：4友杉 39大下 44井上 68金田 129勝又 130黒川 134松石 外野手：0荻野 3角中 51山口 61山本 131菅野 135高野 136藤田

投 手					野 手			
52	時間	11・19・29・43・66 92・120・123・125	14・16・17・33・36 40・41・42・64・69	53・59・127 128・133	15・37・46 62・122	時間	0・3・4・39・44・51・126・131	61・65・68・129・130・134・135・136・137
BP合わせ (12:10開始予定 打撃廻りトップ)	10:00	w-up(メイン)				10:00	w-up(メイン)後、20mタイム走	
	10:30	CB(メイン)				10:40	CB	
BP (20球×1セット)	P	コンディショニング	コンディショニング	コンディショニング	PT指示 (15・46 ピッチング)	10:50	内外連携※捕手ブルペン	
						11:40	コンディショニング	
						12:10	打撃廻り(メイン) ※別紙参照	打撃廻り(室内) ※別紙参照
コンディショニング	コンディショニング	コンディショニング	守備練習 (サブ)				ランチ	
ランチ						個人練習、 ウエイトトレーニング	個別 打：61・68・126・130 捕：65・137 内：129 外：コーチ指示	
個人練習、ウエイトトレーニング							個人練習、ウエイトトレーニング	