



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月17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：45植田 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 23石川慎 51山口 61山本 131菅野 135高野 136藤田

投手					野手	
時間	36・40・42・43・66 92・120・125・127	11・14・17 29・33・123	16・19・41 46・52・64・69	53・59 128・133	15・37 62・122	時間 0・3・4・39・44・45・51・61・65・68 126・129・130・131・134・135・136・137
9:00	w-up(第2球場)				9:00	w-up(メイン)
9:30	CB(第2球場)					打撃 9:30~10:25
ゲーム準備 (13時 試合開始)	P	守備練習 (第二)	守備練習 (第二)	PT指示 (15・37 ピッチング)	12:00	メイン 室内
	守備練習 (サブ)	コンディショニング	コンディショニング			68 130 45 65 44 131 0 137 3 51 61 126 4 39 135 136 129 134
ゲーム VS楽天モンキーズ					13:00	2nd up
コンディショニング	ランチ					シートノック 12:10~12:20
	個人練習、ウエイトトレーニング					※ベンチ前整列 12:51
						ゲーム VS楽天モンキーズ
						試合後、コンディショニング
						個別※コーチ指示
						個人練習、ウエイトトレーニング