



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月18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 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 51山口 61山本 131菅野 135高野 136藤田

投手						野手						
時間	16	19・41・43・64 120・125・127	52	11・14・17・29 33・36・40・42 66・92・123	53・59 128・133	15・37・46 62・69・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 (メイン)	w-up(第2球場)				9:00	w-up(メイン)					
	Live BP準備 <small>(10:00 開始予定)</small>	CB(第2球場)			コンディショニング	PT指示	9:30	打撃				
		ゲーム準備 <small>(13:00 試合開始)</small>	P	コンディショニング				メイン		室内		
								45	65 137	39	4 44	
	Live BP <small>(15球×2セット)</small>	コンディショニング	立ち投げ+ ベース前座り <small>(室内横ブルペン)</small>	126	0 3			61	51 131			
				135	68 129			136	130 134			
コンディショニング				10:00	Live BP(61・135・136)							
ランチ	ゲーム VS楽天モンキーズ	ランチ				12:00	2nd up					
個人練習、 ウエイト	コンディショニング	個人練習、ウエイト					シートノック 12:10~12:20					
	個人練習、ウエイト						※ベンチ前整列 12:51					
						13:00	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 捕手：39・65・137						
						個人練習、ウエイト						