



# 2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月22日

投手：11澤村 15美馬 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：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	11・15 120・125	29・41・52・66 92・127・128	33・36・40・42 43・64・123	53・59・133	20・37・46 62・69・122	時間 0・3・23・39・44・55・61・65・68 126・129・130・131・134・135・136・137		
9:30	w-up(第二)					9:30	w-up(メイン)後、コンディショニング	
9:50	BP合わせ	CB(第二)		コンディショニング	PT指示 (37ピッチング)	10:00	打撃行程※別紙参照	
	Live BP準備 (11:10 開始予定)	P	PFP、牽制(第二)			傾斜 立投げ+前座り (室内横フルベン)		11:10
	Live BP 15(15球×1セット) 11・120・125 (20球×1セット) 15→11→120→125	PFP、牽制(サブ)					コンディショニング	PFP、牽制 (サブ)
コンディショニング	コンディショニング	ランチ	13:00			ウエイトトレーニング(若手選手中心) ※VALX 山本義徳様のご指導あり		
	ランチ					ウエイト 終了後	個別※コーチ指示	
	個人練習、ウエイト						個人練習、ウエイト	