



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月13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

時間	16・64	14・17・19 36・66・123	11・29・33・40 41・42・43・52・69 92・120・125・127	53・59 128・133	15・37・46 62・122	時間	0・3 44・131	39・51 55・126	4・61・65・68・129 130・134・135・136・137
10:00	集合後、 各自w-up	w-up(メイン) CB(メイン)				10:00	w-up(メイン) CB(メイン)		
10:30	Live BP合わせ (12:20開始予定)	PFP サインプレー 牽制 (メイン)	PFP(サブ)	PFP サインプレー見学 (メイン)	PT指示	10:30	PFP、サインプレー(メイン) ※ポジション当日指示		
12:20	Live BP 64 (15×2セット) 16 (15×1セット) 64→16→64		P (11、29、52)			11:30	打撃行程(メイン) ※別紙参照	打撃行程(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	コンディショニング	12:20	コンディショニング	Live BP (39・51・126) 捕手：55	コンディショニング	
	コンディショニング		守備練習	Free	ランチ	個別 打：61・68・126 捕：65・137 内：129・(134) 外：135・136			
	ランチ						コンディショニング	個人練習、ウエイト	
	個人練習、ウエイトトレーニング								