



2024 石垣キャンプ練習メニュー

2024年2月14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	14・17・41 42・127	33・36・40	11・16・19・29 43・52・64・66 69・92・120・123・125	53・59 128・133	15・37・46 62・122	時間	0・3・39・44 51・55・126・131	時間	4・61・65・68・129 130・134・135・136・137		
10:00	集合後、	w-up(メイン)				10:00	w-up(陸上)	10:00	w-up(メイン) コンディショニング		
10:30	各自w-up	CB(メイン)					コンディショニング	11:00	CB		
	Live BP合わせ (12:00開始予定)	P	コンディショニング	コンディショニング	PT指示 (37ピッチング)	11:00	打撃廻り(室内)※別紙参照	11:10	シートノック・内外野別		
12:00	Live BP 41・42 (15×2セット) 14・17・127 (15×1セット)					12:00	Live BP (0・3・39・44・51・55・131)	12:00	Live BP 走塁		
	42→41→42→41 →14→17→127						ランチ		ランチ		
	コンディショニング						立ち投げ (室内横ブルペン)		打撃廻り(メイン)※別紙参照		
			ランチ		個人練習、 ウエイトトレーニング		個別 打：126・129・135・136 捕：39 内：68・130 外：61				
			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				