



# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月5日

投手：12石川 14小島 16種市 18二木 21石川柊 28菊地 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野  
42サモンズ 47鈴木 48中村稔 53木村 56中森 59早坂 60横山 97ゲレーロ  
120田中楓 123秋山 124中村亮 125永島田 133武内

10:00	28・33・34・35 53・56・59	16・21・36・47・60 120・123・124・125	12・14・18・37 42・48・97・133
	W-UP (メイン球場)	W-UP (第二球場)	
	CB (メイン球場)	CB (第二球場)	
	PFP・牽制・サインプレー (メイン球場)	ピッチング	守備練習 (第二球場)
	ピッチング (34)	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	ランチ	
	ランチ	個別練習・ウェイトトレーニング	
	個別・ウェイトトレーニング		