



# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月14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	60・120・133	12・14・16・21・37	18・28・33・34・35・36 47・48・53・56・59・97 123・124・125	42
	W-UP (第二球場)			
	CB (第二球場)			
	ピッチング	LiveBP合わせ ※11:50開始予定	守備練習 (第二球場)	PT指示
	コンディショニング			
	ランチ	LiveBP 12→14→21→16→37 (20球×1セット)	ランチ	
	個別練習・ウェイトトレーニング		個別練習・ウェイトトレーニング	
		ランチ		
	個別練習・ウェイトトレーニング			