



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月14日 (雨天用)

捕手：2松川 32佐藤 49立松 65寺地
内野手：4友杉 7藤岡 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 67茶谷
外野手：1藤原 6西川 38高部 50愛斗 51山口 61山本 63和田

8:50	アーリー ※別紙参照	
10:00	W-UP (室内)	
	投手CB→野手CB	
10:40	打撃行程 (室内) ※20mタイム	
	2・32・49・65 (114)	
	7・8・38・50 (105)	
	6・51・61・63 (106)	
	1・4・57・67 (112)	
	10・43・44 (110)	
12:00	LiveBP (メイン球場) 投12→14→21→16→37 (捕2・65) 打38→8→7→51→61→6→63→50→49	内野ノック (室内)
	以降のメニューは流動的 (ランチ・コンディショニング・個別練習)	
	個別練習	
打撃	6・7・8・38 (104・116)	
捕手		
内野		
外野	コーチ指示	