



# 春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月13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)
10:30	投手CB→野手CB
	打撃セッティング中 ドリル
11:00	打撃行程 (5スイング×3セット)
	2・65・7・8 (114)
	4・57・1・38 (106)
	43・67・50・63 (116)
	10・6・51・61 (104)
	32・49・44 (112)
12:30	コンディショニング
	ランチ
	個別練習
	打撃 10・51・61・65 (105・109)
	捕手
	内野 希望者
	外野
	走塁