



# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月3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	18・36・37 47・48・60	12・14・16・21・28・33 34・35・42・56・97・124	53・59・120 123・125・133
	W-UP (メイン球場) ※スパイクアジリティーあり スパイク持参	W-UP (第二球場) ※スパイクアジリティーあり スパイク持参	
11:10	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 (42)	守備練習 (第二球場)
	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		
個別練習・ウェイトトレーニング			