



# 春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月10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	12・14・16・21・97	18・28・33・34・35・36・37 47・48・53・56・59・60・120 123・124・125・133	42
	W-UP (メイン球場)	W-UP (第二球場)	
10:45	CB (メイン球場)	トレーニング・アジリティ (スパイク)	
	PFP・牽制・サインプレー (メイン球場)	CB (第二球場)	
	コンディショニング	守備練習 (第二球場)	PT指示
	ランチ	ピッチング (125)	
	個別練習・ウェイトトレーニング	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		