



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月10日

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	<p>チームプレー</p> <table border="1"> <tr> <td>44</td> <td>4</td> <td>43</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td>7 8</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>57</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>51 67</td> </tr> </table>	44	4	43		10			7 8				57				51 67
44	4		43															
10				7 8														
				57														
				51 67														
10:00	W-UP (メイン球場)																	
	ベースランニング																	
10:35	CB																	
10:45	チームプレー PFP・サインプレー・ランダウン・重盗・セカンド牽制																	
11:20	打撃行程 (5スイング・3セット) ※試合前と同じ動き (105) 7・8・6・51・61 (114) (106) 4・57・38・50・63 (116) (104) 10・43・44・67 (110) (109) 2・32・49・65 (112)																	
12:40	コンディショニング																	