



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月9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	<div style="text-align: center;">守備連携</div> <table style="margin: auto;"> <tr><td colspan="3">67</td></tr> <tr><td colspan="3">4 57</td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td>7 8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>44</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>43</td></tr> </table>						67			4 57			10		7 8			44			43			
67																									
4 57																									
10								7 8																	
								44																	
								43																	
10:00	W-UP (メイン球場)																								
	ベースランニング																								
10:40	打撃行程																								
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: yellow; width: 50%; text-align: center;">32・65・7・8</td> <td style="background-color: red; width: 50%; text-align: center;">2・49・4・10</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow; text-align: center;">44・6・50・51・61</td> <td style="background-color: red; text-align: center;">43・57・67・38・63</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow; text-align: center;">(メイン球場)</td> <td style="background-color: red; text-align: center;">(室内)</td> </tr> </table>							32・65・7・8	2・49・4・10	44・6・50・51・61	43・57・67・38・63	(メイン球場)	(室内)												
32・65・7・8	2・49・4・10																								
44・6・50・51・61	43・57・67・38・63																								
(メイン球場)	(室内)																								
11:30	LiveBP 投18→48→34→33→28 打7→8→32→6→51→61→44→65→43→50																								
12:20	ランチ																								
13:00	W-UP・CB																								
	守備連携																								
	コンディショニング																								
	個別練習																								
	打撃 32・65・10・44・38・63 (109・116) 捕手 49 内野 57・67 (第二球場) 外野 6・51・61 走塁																								
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: yellow; padding: 5px;">打撃行程 (メイン)</div> <div style="background-color: red; padding: 5px;">打撃行程 (室内)</div> </div> <table style="margin: 10px auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">32・44・65 (104)</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">7・8・50 (114)</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">6・51・61 (112)</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2・49・63 (110)</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">10・43・67 (105)</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">4・38・57 (106)</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">打</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">TEE</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">走</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">打</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">TEE</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">走</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">走</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">打</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">TEE</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">走</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">打</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">TEE</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">TEE</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">走</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">打</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">TEE</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">走</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">打</td> </tr> </table>	32・44・65 (104)	7・8・50 (114)	6・51・61 (112)	2・49・63 (110)	10・43・67 (105)	4・38・57 (106)	打	TEE	走	打	TEE	走	走	打	TEE	走	打	TEE	TEE	走	打	TEE	走	打
32・44・65 (104)	7・8・50 (114)	6・51・61 (112)	2・49・63 (110)	10・43・67 (105)	4・38・57 (106)																				
打	TEE	走	打	TEE	走																				
走	打	TEE	走	打	TEE																				
TEE	走	打	TEE	走	打																				