



春季石垣キャンプ投手練習メニュー

2025年 2月7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・124	35・53 56・59・133	12・28・33 34・42・125	14・16・21 97・120・123
	W-UP (メイン球場)		W-UP (第二球場)	
	CB (メイン球場)		CB (第二球場)	
	PFP・牽制・サインプレー	Live BP ※11:10開始予定 56→35→53→133→59 (20球×1セット)	ピッチング	守備練習 (第二球場)
	ピッチング (18・48)		コンディショニング	
	コンディショニング		ランチ	
	ランチ		個別練習・ウエイトトレーニング	
	個別練習・ウエイトトレーニング			