



# 春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月5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                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                     | チームプレー守備位置<br>  | 内野ノック守備位置<br>     |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 10:00            | W-UP                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 10:15            | ベースランニング                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
|                  | CB                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 10:50            | チームプレー                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 11:20            | 内外別ノック                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 12:00            | 打撃行程                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
|                  | 4・8・43・67<br>6・50・51・61・63<br>(メイン球場)                                                                                                                                                                                                                                           | 2・32・49・65<br>7・10・44・57・38<br>(室内) |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 13:00            | コンディショニング                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
|                  | ランチ                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
|                  | 個別練習                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
|                  | 打撃 2・8・10・32・43・63・65 (106・110)<br>捕手<br>内野 4 + 希望者 (第二球場)<br>外野 6・38・51・61<br>走塁                                                                                                                                                                                               |                                     |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
|                  | 打撃行程 (メイン)<br><table border="1"> <tr> <td>4・8・67<br/>(116)</td> <td>43・50・63<br/>(104)</td> <td>6・51・61<br/>(112)</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table> |                                     | 4・8・67<br>(116) | 43・50・63<br>(104) | 6・51・61<br>(112) | 打 | TEE | 走 | 走 | 打 | TEE | TEE | 走 | 打 | 打撃行程 (室内)<br><table border="1"> <tr> <td>7・10・44<br/>(105)</td> <td>32・38・57<br/>(114)</td> <td>2・49・65<br/>(109)</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table> | 7・10・44<br>(105) | 32・38・57<br>(114) | 2・49・65<br>(109) | 打 | TEE | 走 | 走 | 打 | TEE | TEE | 走 | 打 |
| 4・8・67<br>(116)  | 43・50・63<br>(104)                                                                                                                                                                                                                                                               | 6・51・61<br>(112)                    |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 打                | TEE                                                                                                                                                                                                                                                                             | 走                                   |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 走                | 打                                                                                                                                                                                                                                                                               | TEE                                 |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| TEE              | 走                                                                                                                                                                                                                                                                               | 打                                   |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 7・10・44<br>(105) | 32・38・57<br>(114)                                                                                                                                                                                                                                                               | 2・49・65<br>(109)                    |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 打                | TEE                                                                                                                                                                                                                                                                             | 走                                   |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| 走                | 打                                                                                                                                                                                                                                                                               | TEE                                 |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |
| TEE              | 走                                                                                                                                                                                                                                                                               | 打                                   |                 |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                   |                  |   |     |   |   |   |     |     |   |   |