



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月7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	内野ノック守備位置																								
	32・65・4・7・8 10・43・44・57・67 (メイン球場)	2・49・6・38 50・51・61・63 (室内)																										
10:00	W-UP (メイン球場)																											
10:15	CB																											
10:25	チームプレー																											
	内野守備																											
11:10	Live BP 投56→35→53→133→59 打61→51→6→38→50→49→63→2		打撃行程 (メイン)	打撃行程 (室内)																								
	打撃行程 (外野手 守・走)																											
12:20	コンディショニング		<table border="1"> <tr> <td>7・8・32 (105)</td> <td>10・44・65 (110)</td> <td>4・43 57・67 (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>	7・8・32 (105)	10・44・65 (110)	4・43 57・67 (112)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	<table border="1"> <tr> <td>6・51・61 (116)</td> <td>38・50・57 (116・104)</td> <td>2・49 (104)</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>	6・51・61 (116)	38・50・57 (116・104)	2・49 (104)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打
7・8・32 (105)	10・44・65 (110)	4・43 57・67 (112)																										
打	TEE	走																										
走	打	TEE																										
TEE	走	打																										
6・51・61 (116)	38・50・57 (116・104)	2・49 (104)																										
打	TEE	走																										
走	打	TEE																										
TEE	走	打																										
13:10	ランチ																											
	個別練習																											
	打撃 4・10・43・44・57・65・67 (109・114) 捕手 内野 希望者 (第二球場) 外野 走塁																											