



# 春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月8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="width: 50%; text-align: center;">32・65・4・10</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">2・49・7・8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">43・44・57・67・63</td> <td style="text-align: center;">6・38・50・51・61</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">(メイン球場)</td> <td style="text-align: center;">(室内)</td> </tr> </table>							32・65・4・10	2・49・7・8	43・44・57・67・63	6・38・50・51・61	(メイン球場)	(室内)														
32・65・4・10	2・49・7・8																										
43・44・57・67・63	6・38・50・51・61																										
(メイン球場)	(室内)																										
11:45	LiveBP 投124→120→125→123 打10→44→67→43→65→57→4 (外野手 走・守)																										
12:30	ランチ																										
13:15	W-UP・CB																										
	守備連携																										
	コンディショニング																										
	個別練習																										
	打撃 6・7・8・32・51・61 (38・50・63) (104・105) 捕手 内野 4・43・57 (第二球場) 外野 走塁	<div style="text-align: center;">打撃行程 (メイン)</div> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>32・63・65 (114)</td> <td>4・44・57 (116)</td> <td>10・43・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>	32・63・65 (114)	4・44・57 (116)	10・43・67 (112)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打	<div style="text-align: center;">打撃行程 (室内)</div> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>2・49・50 (110)</td> <td>6・51・61 (109)</td> <td>7・8・38 (106)</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>	2・49・50 (110)	6・51・61 (109)	7・8・38 (106)	打	TEE	走	走	打	TEE	TEE	走	打
32・63・65 (114)	4・44・57 (116)	10・43・67 (112)																									
打	TEE	走																									
走	打	TEE																									
TEE	走	打																									
2・49・50 (110)	6・51・61 (109)	7・8・38 (106)																									
打	TEE	走																									
走	打	TEE																									
TEE	走	打																									