



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月11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	紅組 (ビジターユニフォーム)			白組 (ファームユニフォーム)		
10:00	W-UP (メイン球場)	打順	氏名	守	打順	氏名	守
10:20	打撃行程 (5スイング・3セット) ※試合前と同じ動き	1	44 宮崎	5	1	6 西川	7
	32 49 7 8 (104) (116) 4 57 38 50 (106) (105) 10 43 67 63 (110) 2 65 44 6 51 61 (112)	2	51 山口	7	2	10 上田	5
	LiveBP	3	65 寺地	2	3	61 山本	9
11:40	投47→60→36	4	50 愛斗	9	4	49 立松	D
	打4→57→63→10→51→61→65→2	5	63 和田	8	5	43 石垣	3
12:10	ランチ	6	67 茶谷	3	6	2 松川	2
12:45	W-UP・シートノック	7	57 小川	6	7	4 友杉	6
13:15	紅白戦	8	8 中村	4	8	38 高部	8
	コンディショニング	9	32 佐藤	D	9	7 藤岡	4
	個別練習						
	打撃 44 49 (バント練習) (109・114)						
	捕手						
	内野 希望者 (第二球場)						
	外野						
	走塁						