



春季石垣キャンプ野手練習メニュー

2025年 2月4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		内野ノック守備位置 																																			
10:00	W-UP																																					
10:20	ベースランニング																																					
10:50	CB																																					
11:10	内外野守備																																					
11:40	打撃行程		<table border="1"> <tr> <td colspan="3">打撃行程 (メイン)</td> <td colspan="3">打撃行程 (室内)</td> </tr> <tr> <td>4・8・67 (106)</td> <td>7・10・44 (116)</td> <td>38・51・57 (112)</td> <td>43・50・63 (109)</td> <td>32・6・61 (105)</td> <td>2・49・65 (104)</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table>						打撃行程 (メイン)			打撃行程 (室内)			4・8・67 (106)	7・10・44 (116)	38・51・57 (112)	43・50・63 (109)	32・6・61 (105)	2・49・65 (104)	打	TEE	走	打	TEE	走	走	打	TEE	走	打	TEE	TEE	走	打	TEE	走	打
打撃行程 (メイン)									打撃行程 (室内)																													
4・8・67 (106)	7・10・44 (116)	38・51・57 (112)	43・50・63 (109)	32・6・61 (105)	2・49・65 (104)																																	
打	TEE	走	打	TEE	走																																	
走	打	TEE	走	打	TEE																																	
TEE	走	打	TEE	走	打																																	
11:40	4・7・8・10 44・57・67・38・51 (メイン球場)	2・32・49・65 43・6・50・61・63 (室内)																																				
12:40	コンディショニング		<table border="1"> <tr> <td>4・8・67 (106)</td> <td>7・10・44 (116)</td> <td>38・51・57 (112)</td> <td>43・50・63 (109)</td> <td>32・6・61 (105)</td> <td>2・49・65 (104)</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> </tr> <tr> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>TEE</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table>						4・8・67 (106)	7・10・44 (116)	38・51・57 (112)	43・50・63 (109)	32・6・61 (105)	2・49・65 (104)	打	TEE	走	打	TEE	走	走	打	TEE	走	打	TEE	TEE	走	打	TEE	走	打						
4・8・67 (106)	7・10・44 (116)	38・51・57 (112)							43・50・63 (109)	32・6・61 (105)	2・49・65 (104)																											
打	TEE	走							打	TEE	走																											
走	打	TEE							走	打	TEE																											
TEE	走	打	TEE	走	打																																	
	ランチ																																					
	個別練習																																					
	打撃 4 6 38 43 51 57 61 (110・114) 捕手 内野 希望者 (第二球場) 外野 50 63 走塁																																					