



早出特打:5・4・8・37
 ホテル出発7時30分
 ※バスに乗りください。

2018年 2月13日 春季石垣キャンプ練習メニュー

野手練習メニュー				投手練習メニュー																							
捕手 :22田村・24吉田・25金澤・45宗接・53江村・99柿沼 内野手 :2根元・4藤岡裕・5安田・7鈴木・8中村・9福浦 13平沢・32高濱・37三木・42ミンガス・44井上 50大嶺・57香月・59細谷・68大木 外野手 :0荻野・1清田・3角中・10加藤・31菅野 38伊志嶺・61三家・66岡田・69肘井・122和田				11佐々木・12石川・14大谷・15関谷・16涌井・18藤岡・19唐川・20東條・21内・23酒居 27山本・28松永・29西野・30大嶺・33南・34土肥・35渡邊・36有吉・40島・41成田 46岩下・47田中靖・48宮崎・49チェン・51オルモス・52益田・56原・58高野・60阿部 62永野・63種市・64二本・86ホルンカー・87シェパード・121安江・123森																							
				11・12・16 20・28・30 33・35・36 49・58・62		14・15・18 27・29・34 41・47		48・60・63 64・86・87 121		19・21・23 40・51・52 大隣																	
<h3>【フルスイング day】</h3> <p>ゴリゴリ!!ガリガリ!! 振って振って振りまくれ!!ポディーターン!!</p>				9:00 W-UP(陸上競技場)																							
9:00 W-UP(メイン球場) 9:30 移動・着替え 9:45 打撃廻り <table border="1"> <thead> <tr> <th>メイン→室内→第二</th> <th>第二→メイン→室内</th> <th>室内→第二→メイン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 7 8</td> <td>2 32 59</td> <td>24 45 99</td> </tr> <tr> <td>1 3 44</td> <td>10 38 66</td> <td>22 25 53</td> </tr> <tr> <td>4 13 37</td> <td>61 68 李</td> <td>31 50 69</td> </tr> <tr> <td>室内打撃</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 42 ベケロ</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				メイン→室内→第二	第二→メイン→室内	室内→第二→メイン	5 7 8	2 32 59	24 45 99	1 3 44	10 38 66	22 25 53	4 13 37	61 68 李	31 50 69	室内打撃			9 42 ベケロ			ピッチング		PFP		コーチ 指示	
メイン→室内→第二	第二→メイン→室内	室内→第二→メイン																									
5 7 8	2 32 59	24 45 99																									
1 3 44	10 38 66	22 25 53																									
4 13 37	61 68 李	31 50 69																									
室内打撃																											
9 42 ベケロ																											
				バック																							
				ランチ																							
<h1>ホテルまでランニング!!</h1>																											
別メニュー 0・57・122						リハビリ(PT指示) 46・56・123																					