



2021年2月17日 春季石垣キャンプファーム練習メニュー

野 手		投 手								
捕手	22田村・45宇接・53江村・122谷川・125植田	12石川・15美馬・16種市・17佐々木朗・18二本・19唐川								
内野手	00鳥谷・13平沢・23三木・44井上 54レアード・68西巻・127高濱	20東條・28松永・29西野・34土肥・37小野・42ハーマン 43小島・46岩下・47田中・52益田・56中森・60横山								
外野手	0萩野・3角中・7福田・59西川 124山本大・130サントス	76フローレス・121小沼・123森・129佐藤奨								
リハビリ	67茶谷 (PT指示)	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">/</td> <td>12・15・19 20・47・56</td> <td>18・28 37・42・52</td> <td>17・43・46 76・121・129</td> <td>16・29 34・60 123</td> </tr> </table>				/	12・15・19 20・47・56	18・28 37・42・52	17・43・46 76・121・129	16・29 34・60 123
/	12・15・19 20・47・56	18・28 37・42・52	17・43・46 76・121・129	16・29 34・60 123						
	9:00	W-U P (スパイク走合)		9:00 W-U P						
	着替え		9:30 着替え							
9:40	CB		CB (サブ)							
	投内連携		CB (メイン)							
	バントシフト		PT 指示							
	シートノック									
10:30	打撃廻り									
	7 00 54 23 59 53	0 44 130 68 45 125			3 127 124 13 22 125					
	ランチ		ランチ							
	個 別		個 別							
	打撃	23・45 (13ティー)	17・56・121・129							
	捕手	22	ウエイトトレーニング							
	内野手	13 (打撃終了後)								
	外野手	無し								
	走塁	59・124・125・130								
	ランニング・コンディショニング									
	※122谷川 別メニュー									