



## 2021年2月24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・125植田	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	24東妻・29西野・30石崎・34土肥・36有吉・41成田			
外野手	0萩野・3角中・59西川 79マーティン・124山本大・130サントス	42ハーマン・52益田・56中森・60横山・64大嶺・65古谷			
リハビリ	67茶谷・122谷川 (PT指示)	121小沼・123森・126原・128アコスタ・129佐藤奨			
		17・24・41 121・128・129		15・18・30・36 42・64・126	
				19・52 56・65	
				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		
	打撃廻り		シート打撃合わせ	CB (サブ)	
	00 0 44 124 3 127 54 130 23 45 68 13 22 53 79 125		ランニング強化	ピッチング	ランニング強化
	シートノック		シート打撃 24・121・128・129 3人×2セット 17・41 4人×1セット 【順番】 128→24→128→ 24→121→129→ 121→129→ 41→17		
	シート打撃		ランニング強化		
	A (130)・22・125・23 00・54・3		ランチ		
	B (68)・0・53・44 45・127・124・13		個別		特守
	※○は3打席		17・24・41・65・121・129		126
	ランチ		ウエイトトレーニング		
	個別				
	打撃 45・68 (22ロングティー)				
	捕手 53・125				
	内野手 コーチ指示				
	外野手 無し				
	ランニング・コンディショニング				
	※79マーティン 別メニュー				