晴1

2025　都城キャンプ練習メニュー

2025年2月1日

投手：11 澤村　15 美馬　19 唐川　24 東妻　29 西野　30 廣畑　31 大谷　40 西村　41 一條　46 岩下　52 益田　58 河村　62 坂井　64 廣池　66 澤田　92 国吉　121 本前　122 森　127 吉川　131 茨木　132 長島　139 パラシオス

捕手：27 田村　45 植田　55 柿沼　137 富山　内野手：00 池田　5 安田　39 大下　68 金田　129 勝又　130 谷村　134 松石　外野手：0 荻野　3 角中　23 石川慎　25 岡　135 高野　136 藤田　138 マーティン

TIME					TIME		
	24・30・40 58・66	11・19・29 46・52・127	62・64 131・139	15・31・41・92 121・122・132		27・45・55・137・00・5・39・68・129・ 130・134・23・135・136・138	0・3・25
9:00	セレモニー						
9:30	w-up(メイン)						
10:00	CB(メイン)		コンディショニング	PT指示	10:00	ベースランニング(メイン)	
						CB(メイン)	
	P	PFP・牽制・サイン確認 (サブ)				打撃行程(メイン)　※別紙参照	
	(守備練習)		ランチ			ランチ	
	コンディショニング		傾斜ドリル CB		13:00	ウエイトトレーニング	自主練習
	ランチ						
	個別・ウエイト					個別　(内)68・129・130・134 (捕)45・137 (打)その他	
						自主練習	

【打撃行程】

Tee	打	走	守	守	バント
23・39・134	0・3・25	45・55・137	27・00・5	68・135・138	129・130・136

晴2

2025　都城キャンプ練習メニュー

2025年2月1日

投手：11 澤村　15 美馬　19 唐川　24 東妻　29 西野　30 廣畑　31 大谷　40 西村　41 一條　46 岩下　52 益田　58 河村　62 坂井　64 廣池　66 澤田　92 国吉　121 本前　122 森　127 吉川　131 茨木　132 長島　139 パラシオス

捕手：27 田村　45 植田　55 柿沼　137 富山　内野手：00 池田　5 安田　39 大下　68 金田　129 勝又　130 谷村　134 松石　外野手：0 荻野　3 角中　23 石川慎　25 岡　135 高野　136 藤田　138 マーティン

TIME					TIME			
	24・30・40 58・66	11・19・29 46・52・127	62・64 131・139	15・31・41・92 121・122・132		27・55・68・129 134・23・138	45・137・00・5 39・135・136	0・3・25
9:00	セレモニー							
10:00	w-up(メイン)				10:00	ウエイト		w-up(メイン)
	CB(メイン)		コンディショニング	PT指示				コンディショニング
	P	PFP・牽制・サイン確認 (メイン)						CB(メイン)
	(守備練習)		ランチ		11:30	コンディショニング		打撃(メイン)
						ランチ		
					12:30	2nd up(メイン)		
	コンディショニング		傾斜ドリル CB			ベースランニング(メイン)		ランチ
						CB(メイン)		
	ランチ				13:00	打撃(メイン) 打　打　T　T ロングT　反応　バント	⟷ 守備・走塁	
	個別・ウエイト							自主練習
						個別 (内)68・129・130・134　(捕)45・137　(打)その他		
						自主練習		

雨

2025　都城キャンプ練習メニュー

2025年2月1日

投手：11 澤村　15 美馬　19 唐川　24 東妻　29 西野　30 廣畑　31 大谷　40 西村　41 一條　46 岩下　52 益田　58 河村　62 坂井　64 廣池　66 澤田　92 国吉　121 本前　122 森　127 吉川　131 茨木　132 長島　139 パラシオス

捕手：27 田村　45 植田　55 柿沼　137 富山　内野手：00 池田　5 安田　39 大下　68 金田　129 勝又　130 谷村　134 松石　外野手：0 荻野　3 角中　23 石川慎　25 岡　135 高野　136 藤田　138 マーティン

TIME					TIME		
	24・30・40 58・66	11・19・29 46・52・127	62・64 131・139	15・31・41・92 121・122・132		27・45・55・137・00・5・39・68・129・ 130・134・23・135・136・138	0・3・25
9:00	セレモニー						
9:30	w-up(室内)				9:30	ウエイトトレーニング	w-up(室内)
10:00	CB(室内)		傾斜ドリル CB	PT指示			CB(室内)
	P	コンディショニング				w-up	打撃(室内)
						コンディショニング	
						ランチ	
	コンディショニング		コンディショニング			打撃行程(室内)　※別紙参照	ランチ
	ランチ						自主練習
	個別・ウエイト					個別　(内)68・129・130・134 (捕)45・137 (打)その他	
						自主練習	

【打撃行程】

Tee	打	マシン	守	守
23・39・134	45・55・137	27・00・5	68・135・138	129・130・136