2025　春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月3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

<table>
<tr><th>TIME</th><th colspan="6">投手</th></tr>
<tr><td></td><td>11・24・40
52・58・66</td><td>19・29・30
46・127</td><td>62
131
139</td><td>41</td><td>64</td><td>15・31・92
121・122・132</td></tr>
<tr><td>10:00</td><td colspan="5">w-up(メイン)</td><td rowspan="8">PT指示</td></tr>
<tr><td rowspan="7"></td><td colspan="2">CB(メイン)</td><td colspan="3">コンディショニング
(陸上競技場)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">P(ブルペン)
待ち時間はサブで
守備練習</td><td rowspan="3">守備練習
(サブ)</td><td colspan="3">傾斜ドリル(ブルペン)</td></tr>
<tr><td colspan="2">CB(サブ)</td><td rowspan="3">CB
(サブ)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">短傾斜CB</td><td rowspan="2">立ち投げ</td></tr>
<tr><td colspan="2">コンディショニング(陸上競技場)</td></tr>
<tr><td colspan="5">ランチ</td></tr>
<tr><td colspan="5">個別・ウエイト</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>TIME</th><th colspan="2">野手</th></tr>
<tr><td></td><td>27・45・55・137・00・5・39・68・129
130・134・23・135・136・138</td><td>0・3・25</td></tr>
<tr><td>10:00</td><td rowspan="2">コンディショニング(陸上競技場)</td><td>コンディショニング
(陸上競技場)</td></tr>
<tr><td></td><td>打撃(メイン)</td></tr>
<tr><td>11:15</td><td>ベースランニング(メイン)</td><td rowspan="6">コーチ指示</td></tr>
<tr><td>11:30</td><td>CB(メイン)</td></tr>
<tr><td>12:00</td><td rowspan="2">打撃行程(メイン)
※別紙参照</td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>ランチ</td></tr>
<tr><td>個別
打：27・55・00・5・39・23(メイン)
守:その他</td></tr>
</table>

【アーリー】9:00～

バント(室内)：137・68・129・134・135・136

【打撃行程】（メイン）

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