

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月5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 バラシオ
 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 140 アセバド

TIME	投手				TIME	野手		
	19・29・30 46・66	11・24・40 52・58・127	62・131 139・(64)	15・31・41・92 121・122・132		45・137・00・5・39・68・129・130 134・23・135・136・138・140	27・55	0・3・25
10:00	w-up				10:00	ウエイト・コンディショニング		w-up
	CB		コンディショニング			ランチ		CB
	P	PFP(サブ)	傾斜ドリル (ブルペン)			ブルペン		CB
	PFP(サブ)		CB(サブ)		ランチ		打撃(室内)	
	コンディショニング	コンディショニング	守備練習(サブ)		12:30	2nd up		コンディショニング
	ランチ				13:00	CB		
	個別・ウエイト				PT指示	打撃(室内)⇔守備(メイン) ※別紙参照		
				個別 打(室内)：27・55・39・68・129・23・138 守(メイン・サブ):その他				

【アーリー】

9:00～

バント(室内) : 137・68・129・134・135・136

走塁(サブ) : 45・00・5・39

9:30～

ウエイト : 27・55

【打撃】(室内)

	Tee	打	マシン	トレーニング
打撃→守備	00・5	45・137	130・134	135・136
守備→打撃	39・23	27・55	68・129	138・140