

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月6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 アセベド														
TIME	投手						TIME	野手						
	24・30・40 46・58・66		11 52 127	19 29 (127)	41	62・131・132 139・(64)	15・31・92 121・122		27・45・55・137・00・5・39・68 129・130・134・23・135・136・138・140			25	0・3	
10:00	w-up						PT指示	10:00	w-up					
	CB				PFP(サブ)				CB・ペッパ					
10:40	チームプレー	P	PFP(サブ)					10:40	チームプレー				打撃(室内)	
	P(40)	コンディショニング			P	コンディショニング 傾斜ドリル CB			コンディショニング				自主練習	
	コンディショニング				立ち投げ(132) 短膝立ち(62・131・139)	12:00		ランチ		打撃(室内)				
	ランチ								ベースランニング		自主練習			
	個別・ウェイト								打・走(室内)⇔守備 ※別紙参照					
									個別 打(室内)：45・137・00・5 130・134・135・136・138 捕：27・55 内：23・39・68・129					

【アーリー】

9:00～

バント(室内) : 137・134・135・136

走塁(サブ) : 68・129・130・138

【打撃】(室内)

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