

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月7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							
	19・24・30 46・58・66	11・29・40 41・52・127	62・131 132・139	15・31・64 92・121・122		00・5・39・68・129・130・134 23・135・136・138・140	27・45 55・137	0・3・25					
10:00	w-up			PT指示	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				CB						
	P	近距離ノック(室内)	傾斜ドリル				ランチ	ブルペン	打撃				
	近距離ノック(室内)		CB		12:30	2nd up	コンディショニング						
	コンディショニング	コンディショニング				CB	ランチ	自主練習					
	ランチ				13:00	打撃⇄守備 ※別紙参照							
	個別・ウエイト					個別 打：27・55・39・68・129・23・138 守：その他							

【アーリー】

9:00～

バント(室内) : 68・129・130

走塁(サブ) : 134・135・136

9:30～

ウエイト : 27・45・55・137

【打撃】

打撃→守備

Tee	打	ロングT	走
00・5	135・136	130・134	45・137

守備→打撃

39・23	138・140	68・129	27・55
-------	---------	--------	-------