

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月9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			
	11・29・40 52・58・66	19・24・30 41・46・127	62・131 132・139	15・31・64 92・121・122		137・00・5・39・68・129・130 134・23・135・136・138・140	27 45 55	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		
	牽制(サブ)	牽制・サインプレー (サブ)	傾斜ドリル・CB			ランチ	ブルペン	打撃	
	P		牽制(サブ)		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	立ち投げ(132) 短膝立ち(62・131・139)			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：45・137・00・5・68・134・135・138 守：その他				

【アーリー】

9:00～

バント(室内) : 137・68・129・130・135・136

守備(サブ) : 134

9:30～

ウェイト : 27・45・55

【打撃】



打撃→守備

Tee	打	ロングT	走
23・136	129・130	27・55	39・135

守備→打撃

00・5	68・134	45・137	138・140
------	--------	--------	---------