

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月10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	19 41 127	29 52	62・131 132・139	11・15・31・64 92・121・122		27・45・55・137・00・5・39・68・129 130・134・23・135・136・138・140	0・3・25		
10:00	w-up					10:00	w-up			
	CB		コンディショニング				CB・ペッパー			
	チームプレー	PFP(サブ)		傾斜ドリル			10:40	チームプレー コンディショニング	打撃(室内)	
	P(24・30・46)	P	コンディショニング	CB			12:00	ランチ		
	コンディショニング			牽制・サインプレー(サブ)				ベースランニング		
	ランチ							打撃・走塁⇔守備 ※別紙参照		
	個別・ウエイト						PT指示 CB→傾斜CB(92・122)	個別 打：45・137・23・39・129・136・(130) 守：その他		
						自主練習				

【アーリー】

9:00～

守備(サブ) : 00

ラボ紹介(室内) : 若手野手

【打撃】

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