

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月11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				
	29・30・40 52・66	19・24・41 46・58・127	62・131 132・139	11・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				10:00	w-up				
	CB		コンディショニング			ウエイト・コンディショニング		CB	コンディショニング	
	P	フィールディング練習 (サブ)	傾斜ドリル・CB			ランチ		ブルペン	CB	
	フィールディング練習 (サブ)	コンディショニング	立ち投げ・ピッチング (132) 短膝・短座 (62・131・139)		12:30	2nd up	コンディショニング	打撃		
	コンディショニング		PFP(サブ)		CB		ランチ	自主練習		
	ランチ				内外連携					
	個別・ウエイト				PT指示				打撃・走塁⇔守備 ※別紙参照	
個別 打：27・55・00・5・68・134・135・138 守：その他										

【アーリー】

9:00～

打撃(iPitch) : 68・129・130・135・136

守備 : 5(室内)・134(サブ)

9:30～

ウエイト : 27・45・55・137

【打撃】

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