

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月15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・24 127・132	19・29・30 40・41・46 52・58・66		92	62・131・139	15・31・64 121・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			傾斜ドリル (ブルペン)			CB				打撃		
	守備練習(サブ)		傾斜	CB(サブ)			ブルペン				コンディショニング		
	P	コンディショニング		PT指示	守備練習(サブ)		自主練習						
	コンディショニング				コンディショニング								
	ランチ								12:15	CB			
	個別・ウエイト								シートノック				
打撃⇔守備 ※別紙参照													
自主練習													

【アーリー】

9:00～

打撃(iPitch) : 68・129・130・135・136

守備(サブ) : 134

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	135・138	27・55	68・134
守備→打撃	00・5	136・140	45・137	129・130