

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月16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								
	41・46・127	19・29・30 40・52・58・66		11・24・132	62・131・139	15・31・64 92・121・122		27・45 00・5 3・23・138・140		55・137 39・68・129・130・134 135・136		0・25			
10:00	w-up					PT指示	9:00	アーリー							
	CB			コンディショニング				打撃(iPitch)：137・68・129・130・135・136 守：00(室内)・134(サブ)							
11:10	Live BP 46→127→46 →127→41	P	コンディショニング	近距離ノック (室内)			10:00	w-up(メイン)	w-up(室内)						
				傾斜ドリル(室内) CB(サブ)			10:30	打撃行程(メイン)	打撃行程(室内)						
			近距離ノック(室内)		近距離ノック (室内)		膝立ちP (ブルペン)			27・45 138・140 00・5 3・23	55・137 39・68 129・135 130・134・136 0・25				
			コンディショニング												
	ランチ						11:10	Live BP					自主練習		
	個別・ウエイト							打：00・5・130・3・138・140							
							コンディショニング								
							ランチ								
							CB								
							守備練習								
								個別							
								打：27・55・00・5・39・140 捕：45・137 内：68・129・130・134 外：23・135・136・138							

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

雨天用

2025年2月16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						
	41・46・127	19・29・30 40・52・58・66		11・24・132	62・131・139	15・31・64 92・121・122		27・45 00・5 3・23・138・140		55・137 39・68・129・130・134 135・136		0・25	
10:00	w-up(室内)					PT指示	9:00	アーリー 打撃(iPitch)：137・68・129・130・135・136 守：00(室内)・134(サブ)					
	CB(室内)			コンディショニング									
	Live BP(室内) 46→127→46 →127→41	P	近距離ノック (室内)	近距離ノック (室内)			10:00	w-up(室内)※投手CB後、打撃行程開始					
				傾斜ドリル CB (室内)				10:50	打撃行程(室内)		打撃行程(室内)		
			近距離ノック(室内)		コンディショニング				膝立ちP (ブルペン)		27・45 138・140 00・5 3・23		55・137 39・68 129・135 130・134・136 0・25
	コンディショニング												
	ランチ								Live BP(室内) 打：00・5・130・3・138・140		自主練習		
	個別・ウエイト						コンディショニング						
							ランチ						
							CB						
守備練習													
						個別 打：27・55・00・5・39・140 捕：45・137 内：68・129・130・134 外：23・135・136・138							