

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月22日

投手：11 澤村 15 美馬 19 唐川 29 西野 31 大谷 41 一條 52 益田 53 木村 59 早坂 62 坂井 64 廣池 92 国吉 120 田中楓 121 本前 122 森 123 秋山 125 永島田 127 吉川 131 茨木 132 長島 133 武内 139 パラシオス 捕手：27 田村 32 佐藤 55 柿沼 137 富山 内野手：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 53 59 120 123 125 133	92	11 19 29 52 127 132	62 131 139	15 31 64 121 122		27 55 137 39 68 129 130 134 0 3 23 25 135 136 138 140				32	
9:15	w-up					PT指示	8:15	アーリー ウエイト：27 55 137 39 68 129 130 134 23 135 136 138 140				
試合(12:30) vsセガサミー	P	守備練習 (サブ)	傾斜ドリル (ブルペン)	CB(サブ)	個別・ウエイト		9:15	w-up				
			守備練習 (サブ)				コンディショニング	9:40	打撃行程(メイン)	打撃行程(室内)		
	コンディショニング	27 137		136 138								
		39 68		55 135								
	3 25	0 134										
23 140												
10:25	129 130											
11:45	シートノック						12:30	試合 vsセガサミー				
コンディショニング	ランチ						①岡 8	PT指示				
個別・ウエイト					②石川慎 7							
					③角中 D							
					④谷村 5							
					⑤アセベド 9							
					⑥大下 3							
					⑦田村 2							
					⑧金田 4							
					⑨勝又 6							
										個別 打：コーチ指示 捕：137 内：コーチ指示 外：135 138		