

2025 春季都城キャンプ練習メニュー

2025年2月23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						
	59 120 123 125 127 133	15 52 132	11 19 29 41 53 92	62 131 139	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						
試合(12:30) vs宮崎サンシャインズ	CB			傾斜ドリル (ブルペン)			ウェイト：27 55 137 39 68 129 130 134 23 135 136 138 140						
	P	守備練習 (サブ)	CB(サブ)			9:15	w-up						PT指示
			立ち投げ・P			9:40	打撃行程(メイン)			打撃行程(室内)			
	コンディショニング	守備練習 (サブ)	コンディショニング	}		55 137			23 140				
						39 68			27 0				
						134 136			3 25				
	135 138												
	129 130												
10:25			シートノック										
11:45			試合 vs宮崎サンシャインズ										
12:30			①アセベド D ②谷村 5 ③マーティン 8 ④大下 3 ⑤金田 4 ⑥藤田 9 ⑦高野 7 ⑧富山 2 ⑨勝又 6										
			個別 コーチ指示										
個別・ウェイト													