

# 春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月1日

投手：11カステイヨ 13毛利 14小島 15横山 18石垣元 21石川柊 28菊地 33八木 34高野 35田中晴 36坂本 37小野 46富士 47鈴木 53木村 58河村 60大聖 64廣池 66宮崎颯 73ロング  
 捕手：2松川 32佐藤 45植田 65寺地  
 内野手：00池田 4友杉 5安田 8中村 10上田 43石垣 44宮崎 57小川 99ソト 134松石  
 外野手：0高部 1藤原 6西川 39井上 51山口 61山本 63和田

投手		野手			
9:30	セレモニー (メイン)	9:30	セレモニー (メイン)		
9:45	W-UP (メイン)	9:45	W-UP (メイン)		
10:20	13・18・28・33・35 46・53・60・64・66	10:15	ランニング		
10:45	CB (メイン)	10:30	CB・ペッパー		
	CB (サブ)	10:45	4・8・10・39 61・99・134	00・5・43 44・51・57	0・1・6・63
	PFP・牽制・サインプレー (メイン) ※13・18・46・60見学	11:30	PFP・牽制・サインプレー (メイン)	PFP・牽制・サインプレー (サブ)	外野ノック
	P (13・46・60・66)	12:10	内野ノック (メイン)	内野ノック (サブ)	ランチ
	コンディショニング	12:50	ランチ		TEE・打撃
	ランチ		打撃廻り		
	ウエイト・個別トレーニング		個別練習		
			打撃：00・2・5・10・39・43・44・61・99		
			捕手：32・65		
			内野手：4・134		
			外野手：		
			走塁：		
			強化TEE (室内) ※全員		