

# 春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月2日

投手：11カスティージョ 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				
9:55		00・1・2・4・5 32・39・61・134	6・10・43・44・45 51・57・63・65			
		アーリーウエイト	アーリー個別練習 打撃：(室内) 10・43・44・51・57・63 捕手：(ブルペン) 45・65 内野手： 外野手：			
10:10	W-UP (サブグラウンド)	練習準備				
	13・14・15・34 36・46・60	11・18・21・28 33・35・37・47 53・58・64・66・73	ランニング			
10:30	CB (メイン)	CB (サブ)	CB・ペッパー			
	PFP・サインプレー・牽制 (メイン)	PFP・サインプレー・牽制 (サブ)	00・5・43 44・51・57	4・8・10 61・99・134	39	0・1・6・63
11:15	コンディショニング	P (11・28・33・35・37・47・58・64・73)	PFP・サインプレー・牽制 (メイン)	PFP・サインプレー・牽制 (サブ)	特打 (室内)	外野ノック
	ランチ	コンディショニング	内野ノック (メイン)	内野ノック (サブ)	ランチ	
11:45	ウエイト・個別トレーニング	ランチ	ランチ		TEE・打撃	
		ウエイト・個別トレーニング	打撃廻り			
12:20			個別練習 打撃：00・4・5・32・51・65・99・134 (メイン) 捕手：2 (コーチ指示) 内野手：10・44 (サブ) 外野手：希望者			
			強化TEE (室内) ※全員			