

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月5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

| 野手 | | | 投手 | | |
|----------------|--|--|---------------------|----------------------|---|
| 8:30 | 00・1・2・4・5 32・39・61・134 | 0・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) 0・6・10・43・44・45・51・57・63 捕手：(ブルペン) 65 内野手： 外野手： | | | |
| 9:45 | W-UP (メイン) ※8・99合流 | 練習準備 | 9:55 W-UP (サブグラウンド) | | |
| 10:00 | ランニング | | | | |
| 10:15 | CB・ベッパ | | | | |
| 10:30 | 4・8・10・39・61・99・134 (メイン) | 00・5・43・44・51・57 (サブ) | 0・1・6・63 | 10:30 | 15・28・33・35・53・64・66 11・13・14・18・21・34 36・37・46・47・58・60・73 |
| | PFP総合 (メイン) | PFP総合 (サブ) | 外野ノック | CB (メイン) | CB (サブ) |
| | 重盗 (走塁メンバーあり) | 重盗 | 重盗走塁 | PFP総合・重盗・牽制 (メイン) | PFP総合・重盗・牽制 (サブ) |
| | 牽制 | 牽制 | ブルペントラッキング | | |
| 11:15 | 内野ノック | 内野ノック | ランチ | P (28・35・53・64) | P (11・34・58) |
| 12:20 | ランチ | | 打撃廻り | コンディショニング | |
| | 打撃廻り | | コーチ指示 | ランチ | |
| | 個別練習 打撃：0・00・1・10・57・61・65・99 捕手：2 内野手：4・44・134 外野手：63 栗原さんトレーニング：6・32・39 | | | 個別練習・ウエイト | |
| 強化TEE (室内) ※全員 | | | | | |