

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月6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	6・10・43・44 45・51・57・63・65	00・1・2・4・5 32・39・61・134			
	アーリーウエイト	アーリー個別練習 打撃：(室内) 00・1・4・5・32・134 捕手：(フルベン) 2 内野手：(室内) 39・61 ※8:40スタート 外野手：			
9:45	W-UP (室内) ※0・8・99合流	練習準備	10:05 W-UP (サブグラウンド)		
10:00	ランニング (室内)			10:40	
10:15	ベースランニング (メイン)				
10:25	CB・ペッパー			10:40	
10:40	00・5・43・44・51・57 (メイン)	4・8・10・39・61・99・134 (サブ)	0・1・6・63		CB (メイン)
	ランダウン (メイン)	ランダウン (サブ)	外野ノック	ランダウン・重盗 (メイン)	
	重盗 (走塁メンバーあり)	重盗	重盗走塁	ランダウン・重盗 (サブ)	
11:15	内野ノック	内野ノック	ブルベントラッキング	P (13・14・21・37・46・47・60)	
			ランチ		P (15・18・33・36・66・73)
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			個別練習・ウエイト		
打撃：0・2・6・10・39・51・61・134 捕手：32・65 内野手：00・5・43 外野手：希望者 栗原さんトレーニング：1・4・38・57・63					
デザートメニュー (室内) ※全員					