

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月7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	65	0・6・8・10・43・44 45・51・57・63・99			
	アーリーウエイト	アーリー 個別				
9:45	W-UP (メイン)	練習準備	W-UP (メイン)			
9:55	ランニング (メイン)		CB (サブグラウンド)			
10:15	CB・ベッパ					
10:30	シートノック		28・53・58・64	34	11・14・15・21 33・35・36・37 47・66・73	13・18・46・60
11:00	クイック&LiveBP 打者 0・1・6・8・32・51・57・99 その他の選手はコーチ指示		クイック&LiveBP 11時開始予定	P	守備練習 (サブ)	コンディショニング
	ランチ		58→28→64→53 (20球1セット)	コンディショニング	コンディショニング	ランチ
	打撃廻り		コンディショニング	ランチ	ランチ	
	個別練習		ランチ	個別・ウエイト	個別・ウエイト	
	打撃：0・1・5・6・65・99 捕手：2 内野手：10・44・134 外野手：希望者 栗原さんトレーニング：45・61		個別・ウエイト			
デザートメニュー (室内) ※全員						