

# 春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月11日

投手：11カスティエヨ 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

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・39・61・134 捕手：(ブルペン) 2 内野手： 外野手：	13・35・37・46・60 11・14・15・18・21・28・33・34 36・47・53・58・64・66・73
9:45	W-UP (室内) ※0・8・99合流	練習準備	W-UP (サブ)
10:10	ランニング (室内)		CB (サブ)
	CB・ペッパー (メイン)		W-UP (サブ) ※10:00開始
10:50	シートノック		クイック&LiveBP 10:50開始予定
	クイック&LiveBP (2026サイン使用) 打者 2・5・10・43・44・51・57・63・99・134 その他の選手はコーチ指示		P (18・21・28・53・58・64)
	2・32・45・65 00・4・5・8・10・39・43 44・51・57・61・99・134	0・1・6・63	コンディショニング
	グッツータイム	ランチ	ランチ
	ランチ	打撃廻り	コンディショニング
	打撃廻り	走塁・守備	個別練習・ウエイトトレーニング
	個別練習 打撃：00・10・32・39・44・61・65・99 捕手：2 内野手：4・57・134 外野手：希望者		個別練習・ウエイトトレーニング
	デザートメニュー (室内) ※全員		