

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月14日

投手					野手								
TIME	19唐川 121本前 122森	123秋山 124中村亮 132長島	40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー	31大谷 56中森 59早坂 62坂井 125永島田 131茨木 133武内	計17名	TIME	27田村 49立松 69岡村 137富山	7藤岡 55櫻井 67茶谷 120金田 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 128杉山 135高野 136藤田 140アセベド	3角中	6西川 138山崎	※PT指示	計19名
9:45	セレモニー 〈メイン〉					9:45	セレモニー 〈メイン〉						
10:00	w-up 〈メイン〉					10:00	w-up/ランニング 〈メイン〉						
	CB&クイック		守備練習見学	PT指示		10:30	CB/ベッパー						
	守備練習 (121・122・123・124・132) ※フォースポーク ※タナー防止 ピッチング(124)							サインプレー					
	コンディショニング						守備練習						
			守備練習 ※6-4、4-6				ランチ ◀3打撃 〈メイン〉						
	ランチ						ベースランニング						
	個別・ウエイト						打撃廻り						
							129・128	7・67	55・120	27・49			
							135・136	23・50	130・140	69・137			
							打撃	Tee	走	走			
							走	打撃	Tee	走			
							走	走	打撃	Tee			
							Tee	走	走	打撃			
							個別						
							打：55・67・129・130						
							捕：27・49						
							内：7・120						
							外：なし						
							ウエイト：69・137・23・50・128・135・136・140						
							強化Tee						
							自主練習						