

春季都城キャンプ練習メニュー

2026年 2月15日

投手							野手																																
TIME	19唐川 127高橋	31大谷 62坂井 121本前 123秋山 125永島田	124中村亮	56中森 122森 132長島	40奥村 126中山 139ラドニー	59早坂 131茨木 133武内		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																										
						計17名						※PT指示			計19名																								
10:00	w-up 〈メイン〉							8:30	ムーブメント：27・49・120・129・23・50 〈室内〉																														
	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">CB&クイック</td> <td colspan="2">コンディショニング</td> <td rowspan="4">PT指示</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">クイック & Live BP 19(15球×2) 127(20球×1)</td> <td>P (121・123)</td> <td rowspan="2">守備練習</td> <td colspan="2">CB</td> </tr> <tr> <td>守備練習</td> <td>守備練習</td> <td>守備練習</td> </tr> <tr> <td colspan="2">P、立ち投げ (31・62・125)</td> <td></td> <td>12:30</td> <td>P(139)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">コンディショニング</td> <td>P</td> <td>短P(40・126)</td> </tr> </table>						CB&クイック			コンディショニング		PT指示	クイック & Live BP 19(15球×2) 127(20球×1)	P (121・123)	守備練習	CB		守備練習	守備練習	守備練習	P、立ち投げ (31・62・125)			12:30	P(139)	コンディショニング			P	短P(40・126)		9:00	アーリー ウェイト：27・49・120・129 打：3・7・55・67・130 〈室内〉 ※9:00打ち始め捕：69・137 外：50・135・136・140 ラボ：128						
CB&クイック			コンディショニング		PT指示																																		
クイック & Live BP 19(15球×2) 127(20球×1)	P (121・123)	守備練習	CB																																				
	守備練習		守備練習	守備練習																																			
P、立ち投げ (31・62・125)			12:30	P(139)																																			
コンディショニング			P	短P(40・126)																																			
								10:00	w-up/ランニング(スパイク切り返し) 〈メイン〉																														
									CB/ペッパー																														
									シートノック																														
								10:50	Live BP 打：3・7・55・67・130																														
									守備練習																														
									ランチ ◀3打撃 〈メイン〉																														
									打撃練習 <table border="1"> <tr> <td>129・128</td> <td>7・67</td> <td>55・120</td> <td>27・49</td> </tr> <tr> <td>135・136</td> <td>23・50</td> <td>130・140</td> <td>69・137</td> </tr> <tr> <td>打</td> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>打</td> <td>Tee</td> <td>走</td> </tr> <tr> <td>走</td> <td>走</td> <td>打</td> <td>Tee</td> </tr> <tr> <td>Tee</td> <td>走</td> <td>走</td> <td>打</td> </tr> </table>							129・128	7・67	55・120	27・49	135・136	23・50	130・140	69・137	打	Tee	走	走	走	打	Tee	走	走	走	打	Tee	Tee	走	走	打
129・128	7・67	55・120	27・49																																				
135・136	23・50	130・140	69・137																																				
打	Tee	走	走																																				
走	打	Tee	走																																				
走	走	打	Tee																																				
Tee	走	走	打																																				
									個別 打：49・137・120・136・140 内：129 外：128・135 ラボ：27・69・23・50 ウェイト：7・55・67・130																														
									強化Tee																														
									自主練習																														
	ランチ 個別・ウェイト																																						