

□2023年11月 7日（火）高知・秋季キャンプ 投手練習スケジュール／東部球場
 W-up) 9:30【ユニフォーム／ ホーム用】



TIME	投手														◇PFP	
	山	入	才	川	中	佐	富	棕	漆	日	本	齋	村	曾		
	山下	山	木	瀬	田	藤	山	木	原	高	田	藤	西	谷		
	12	032	031	011	003	001	128	127	65	47	46	26	22	17		
9:30	W-up														◇PFP 【サブ1】 65・17・22 26・128 127・46	
	ランニング・コンディショニング【サブ】															
10:15	CB【サブ】15分間															
10:30	◇PFP【サブ1】							PFP【サブ2】							ト レ ー ナ ー 指 示	
	65・17・22・26・128・127・46							001・011・003・031・032・47								
10:45	ピッチング															
	17・22・26・47・032・031・011															
	ランチ															
	課題															
	WT															
	ジョグ ストレッチ															
																【サブ2】 001・011 003・031 032・47

□2023年11月7日 (火)高知・秋季キャンプ 野手練習スケジュール／東部球場

W-up) 9:30【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	野手													
	A				B				C			D		
	宜	渡		茶	内	大	来	池	村	上	平		太	山
			元								野			
	保	部		野	藤	里	田	田	上	野	大		田	中
	53	0	27	61	25	64	38	39	034	124	68		31	020
9:30	W-up													
9:50	ランニングドリル ベースランニング													
10:20	CB ワンバンスロー クイック (10球×2)													
10:40	守備ドリルA (捕球)													
10:50	守備練習													
11:20	ランチ													
12:10	打撃				TEE				走塁					
	走塁				打撃				TEE					
	TEE				走塁				打撃					
13:10	個別 (課題練習)													
	打撃				その他									
	27 38 39				コーチ指示									
	ジョグ ストレッチ													

◇PFP

【メイン】

【サブ】

トレーナー指示