

□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   | 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                    |     |     |     |     |     |     |                        |    |    |    |    |    |    | ト<br>レ<br>ー<br>ナ<br>ー<br>指<br>示 |
|       | 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】               |    |    |    |    |    |    |                                 |
|       | 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1】

65・17・22  
 26・128  
 127・46

【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  |     |     | ト<br>レ<br>ー<br>ナ<br>ー<br>指<br>示 |    |     |
|       | 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】