

□2024年11月6日（水）高知・秋季キャンプ 投手練習スケジュール／INOUE・東部スポーツパーク野球場
W-up) 9:30 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手													
	椋	富	佐	川	才	権	陳	山	阿	山	村	本	鈴	
	木	山	藤	瀬	木	田	睦 衡	岡	部	崎	西	田	木	
	15	28	93	94	95	98	017	19	20	21	22	46	66	
9:30	W-up													
10:00	CB <サブ>													
10:20	内野ゴロ基本練習							牽制						
11:10	コンディショニング							ピッチング（50球 出力70%）						
	ランチ							コンディショニング						
	課題練習							ランチ						
	※46 93 95 98 フィールディング							課題練習						
	※98 ネットスロー													
	ジョグ ストレッチ													

<メイン>

<サブ>

□2024年11月6日（水）高知・秋季キャンプ 野手練習スケジュール／INOUE・東部スポーツパーク野球場

W-up) 9:30 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	野手																	
	A									B								
	宗	野口	内藤	横山聖	大里	渡部	杉澤	来田	茶野	若月	福永	堀	廣岡	太田	頓宮	元	池田	中川
	6	9	25	34	64	0	33	38	61	2	32	62	30	31	44	27	39	67
9:30	W-up																	
10:00	走塁基礎・基本																	
10:10	CB									ワンバンスロー クイック 30秒×2				ランダウンスロー 4人一組中継プレー				
10:25	☆総合守備・走塁																	
11:10	内・外 守備																	
11:40	ランチ																	
12:40	打撃 <メイン> 6 9 25 34 64 0 33 38 61									打撃 <室内ドーム> 2 32 62 30 31 44 27 39 67								
14:20	↓ 打撃 <室内ドーム>									↓ 打撃 <メイン>								
	個別																	
	ジョグ ストレッチ																	

○ランダウンスロー

・2 32 62 30 31 44

・27 39 67 6 9 25

・34 64 0 33 38 61

○4人一組中継プレー

・2 30 31 67 ・62 9 25 0 ・38 64 61

・32 44 6 27 ・39 34 33

☆総合守備・走塁

赤文字・・・先ランナー 黒文字・・・先守備

6 30

9 34

2 32 62

25 44

39 61

0 33 67

31 64

27 38

○ランダウンスロー

・2 32 62 30 31 44

・27 39 67 6 9 25

・34 64 0 33 38 61

○4人一組中継プレー

・2 30 31 67 ・62 9 25 0 ・38 64 61

・32 44 6 27 ・39 34 33

☆総合守備・走塁

赤字…先ランナー

黒文字…先守備

