

□2024年11月8日（金）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／ビジター用】



TIME	投手												
	山	阿	山	村	本	鈴	富	権	陳	棕	佐	川	才
									睦				
	岡	部	崎	西	田	木	山	田	衡	木	藤	瀬	木
	19	20	21	22	46	66	28	98	017	15	93	94	95
9:30	W-up												
10:00	CB <サブ>												
10:20	内野ゴロスロー						捕球基本						
11:10	ピッチング（50球 出力70%）								ピッチング（20球 出力70%）				
	コンディショニング												
	ランチ												
	課題練習 ※ピックアップ選手（コーチ指示）												
	ジョグ ストレッチ												
	◇11/9（土） ケースBT【15 93 94 95】												

<メイン>

<サブ>

□2024年11月8日（金）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／ビシター用】



TIME	野手																										
	A									B																	
	若	福		廣	太	頓		池	中		野	内	横	大	渡	杉	来	茶									
				堀				元			宗		山														
	月	永		岡	田	宮		田	川		口	藤	聖	里	部	澤	田	野									
	2	32	62	30	31	44	27	39	67	6	9	25	34	64	0	33	38	61									
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> 2 32 62 30 31 44 27 39 67									打撃 <室内ドーム> 6 9 25 34 64 0 33 38 61																	
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

0 38

27 33 67

34 64

6 25

9 31

39 61

2 32 62

30 44