

□2024年11月9日（土）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



TIME	投手												
9:30	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	捕球基本						内野ゴロスロー						
	コンディショニング								ケースBT準備 15 95				
	ランチ								11:10	ケースBT 15 95	ケースBT準備 93 94		
	課題練習 ※ピックアップ選手（コーチ指示）								コンディショニング		ケースBT 93 94		
	↓								ランチ		コンディショニング		
									↓		ランチ		
	ジョグ ストレッチ												

<メイン>

<サブ>

□2024年11月9日（土）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



TIME	野手																	
	A								B									
	野	内	横	大	渡	杉	来	茶	若	福	廣	太	頓	池	中			
	宗		山							堀				元				
	口	藤	聖	里	部	澤	田	野	月	永	岡	田	宮	田	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	内・外 守備																	
11:10	☆ケース打撃																	
11:50	ランチ																	
12:50	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									
14:30	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

☆ケース打撃
 赤文字・・・先 打・走 黒文字・・・先 守備

Scatter plot data points (Player ID, Performance):

- Player 6: 25
- Player 9: 31
- Player 25: 34
- Player 34: 64
- Player 64: 0
- Player 0: 33
- Player 33: 38
- Player 38: 61
- Player 61: 2
- Player 2: 32
- Player 32: 62
- Player 62: 30
- Player 30: 31
- Player 31: 44
- Player 44: 27
- Player 27: 39
- Player 39: 67
- Player 67: 33
- Player 33: 39
- Player 39: 61