

TIME	投手												
	山	阿	山	村	富	本	鈴	権	棕	佐	川	才	陳
													睦
	岡	部	崎	西	山	田	木	田	木	藤	瀬	木	衡
	19	20	21	22	28	46	66	98	15	93	94	95	017
9:30	W-up												
10:00	CB <サブ>												
10:20	早投げ «3S» 罰ゲーム «捕球基本»												
	ランダウンスロー												
	ピッチング（50球 出力70%）								コンディショニング				
	コンディショニング								ランチ				
	ランチ								課題練習 ※ピックアップ選手（コーチ指示）				
	課題練習								↓				
	ジョグ ストレッチ 野球教室												

<メイン>

<サブ>

□2024年11月10日（日）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／ビジター用】



TIME	野手																	
	A				B				C				D					
9:30	若	頓	中		野	廣	太	茶	渡		池	大	福		内	杉	横	来
		宗								元					堀		山	
	月		宮	川	口	岡	田	野	部		田	里	永		藤	澤	聖	田
	2	6	44	67	9	30	31	61	0	27	39	64	32	62	25	33	34	38
10:00	W-up																	
10:10	走塁基礎・基本																	
10:25	CB ワンバンスロー ランダウンスロー クイック 30秒×2 4人一組中継プレー																	
11:00	内・外 守備																	
12:20	打撃	112	TEE				守備				走塁							
	走塁		打撃				107	TEE				守備						
	守備		走塁					打撃				102	TEE					
	TEE		守備					走塁					打撃				114	115
	ランチ																	
	ジョグ ストレッチ 野球教室																	

○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