

□2024年11月12日（火）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                            | 山  | 村  | 富  | 本  | 東  | 鈴  | 佐  | 川  | 才  | 権  |
|       | 木                            | 崎  | 西  | 山  | 田  | 松  | 木  | 藤  | 瀬  | 木  | 田  |
|       | 15                           | 21 | 22 | 28 | 46 | 48 | 66 | 93 | 94 | 95 | 98 |
| 9:30  | W-up                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10:00 | CB <サブ>                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10:20 | 牽制・捕球基本                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       | ピッチング（50球 出力70%）             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       | コンディショニング                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       | ランチ                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       | 課題練習<br>※ピックアップ選手（コーチ指示）     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       | ジョグ ストレッチ                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       | ◇11/13（水） ケースBT【22 28 46 98】 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|       |                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

<メイン>

<サブ>

□2024年11月12日（火）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                                       |   |    |    |                       |    |    |          |
| 9:30  | 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 |
| 10:00 | W-up                                |   |    |    |    |   |    |    |                                         |   |    |    |                       |    |    |          |
| 10:10 | 走塁基礎・基本                             |   |    |    |    |   |    |    |                                         |   |    |    |                       |    |    |          |
| 10:25 | CB                                  |   |    |    |    |   |    |    | ワンバンスロー<br>クイック 30秒×2                   |   |    |    | ランダウンスロー<br>4人一組中継プレー |    |    |          |
| 11:10 | ☆総合守備・走塁                            |   |    |    |    |   |    |    |                                         |   |    |    |                       |    |    |          |
| 11:40 | 内・外 守備                              |   |    |    |    |   |    |    |                                         |   |    |    |                       |    |    |          |
| 12:40 | 打撃 <メイン><br>6 9 25 34 64 0 33 38 61 |   |    |    |    |   |    |    | 打撃 <室内ドーム><br>2 32 62 30 31 44 27 39 67 |   |    |    |                       |    |    |          |
| 14:20 | 打撃<br>↓<br><室内ドーム>                  |   |    |    |    |   |    |    | 打撃<br>↓<br><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

39 61

0 33 67

9 31

6 30

34 64

27 38

2 32 62

25 44