

□2024年11月13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



TIME	投手										
9:30	椋	山	村	本	東	鈴	川	才	権	富	
	木	崎	西	田	松	木	瀬	木	田	山	
	15	21	22	46	48	66	94	95	98	28	
10:00	W-up										ト レ ー ナ ー 指 示
10:20	CB <サブ>										
	牽制・ランダウンプレー・早投げ・グラブトス										
	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										
	◇11/14（木） ケースBT【22 46 94 95】										

<メイン>

<サブ>

□2024年11月13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



TIME	野手																	
	A				B				C				D					
	若	福		頓		廣	太	中	渡	野	内		茶	横	大	杉	来	池
				堀			宗						元		山			
	月	永		宮		岡	田	川	部	口	藤		野	聖	里	澤	田	田
	2	32	62	44	6	30	31	67	0	9	25	27	61	34	64	33	38	39
9:30	W-up																	
10:00	走塁基礎・基本																	
10:20	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																	
10:35	☆内・外中継プレー基礎																	
11:00	内・外 守備																	
11:40	ランチ																	
12:40	打撃 112 104				TEE				守備				走塁					
	走塁				打撃 107 117				TEE				守備					
	守備				走塁				打撃 102 101				TEE					
	TEE				守備				走塁				打撃 115					
14:00	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

☆内・外中継プレー基礎

38 39

9 34

6 30

31 64

2 32 62

25 44

0 27 67

33 61