

□2024年11月14日（木）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										
9:30	棕	山	東	鈴	権	村	本	川	才	富	ト レ ー ナ ー 指 示
	木	崎	松	木	田	西	田	瀬	木	山	
15	21	48	66	98	22	46	94	95	28		
10:00	W-up										
10:20	肩回りエクササイズ CB <サブ>										
	PFP										
	ピッチング (50球 出力70%)				ケースBT準備 94 22						
	コンディショニング				11:00	ケースBT 94 22		ケースBT準備 46 95			
	ランチ				コンディショニング		ケースBT 46 95				
	課題練習 ※ピックアップ選手 (コーチ指示)				ランチ 課題練習		コンディショニング				
	↓						ランチ 課題練習				
	ジョグ ストレッチ										

<メイン>

<サブ>

□2024年11月14日 (木) 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	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
	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																	
11:00	☆実戦スチール・バント																	
11:30	ランチ																	
12:30	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									
14:10	↓								↓									
	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

☆実戦スチール・バント

«先 ランナー・バント守備»

6 9 31 44 62

0 27 33 38 39 61 67

