

W-up) 9:30      **【ユニフォーム/ビジター用】**



| TIME  | 投手                                           |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|-------|----------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|       |                                              |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|       | 椋                                            | 山  | 村  | 本  | 東  | 鈴  | 川  | 才  | 権  |  |
|       | 木                                            | 崎  | 西  | 田  | 松  | 木  | 瀬  | 木  | 田  |  |
|       | 15                                           | 21 | 22 | 46 | 48 | 66 | 94 | 95 | 98 |  |
| 9:30  | W-up                                         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10:00 | 肩回りエクササイズ<br>CB <サブ>                         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10:20 | フリー（オフ期間への準備）                                |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|       | 面談【66 22 21 15 46 98 95 94 48】<br>※各自、筆記用具持参 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|       | 個別練習<br>※ピックアップ選手【95 98】                     |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|       | ランチ                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|       | ジョグ ストレッチ                                    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

<メイン>

<サブ>

□2024年11月17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   |       |
|       | 若                                                  | 福  |   | 頓  | 野   | 廣  | 太  | 中  | 大   | 渡 | 茶  | 遠 | 来   | 池     |
|       | 宗                                                  |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   | 元   |       |
|       | 月                                                  | 永  |   | 宮  | 口   | 岡  | 田  | 川  | 里   | 部 | 野  | 藤 | 田   | 田     |
|       | 2                                                  | 32 | 6 | 44 | 9   | 30 | 31 | 67 | 64  | 0 | 61 |   | 27  | 38 39 |
| 9:30  | W-up                                               |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |
| 10:00 | CB ワンバンスロー      ランダウンスロー<br>クイック 30秒×1   4人一組中継プレー |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |
| 10:15 | 内・外 守備                                             |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |
| 10:45 |                                                    |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |
| 11:00 | 打撃                                                 |    |   |    | TEE |    |    |    | 守備  |   |    |   | 走塁  |       |
|       | 走塁                                                 |    |   |    | 打撃  |    |    |    | TEE |   |    |   | 守備  |       |
|       | 守備                                                 |    |   |    | 走塁  |    |    |    | 打撃  |   |    |   | TEE |       |
|       | TEE                                                |    |   |    | 守備  |    |    |    | 走塁  |   |    |   | 打撃  |       |
|       | ランチ                                                |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |
|       | 個別（コーチ指示）                                          |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |
|       | ジョグ ストレッチ                                          |    |   |    |     |    |    |    |     |   |    |   |     |       |

○ランダウンスロー

- ・2 32 30 31 44
- ・27 39 67 6 9
- ・64 0 38 61 遠藤

○4人一組中継プレー

- ・2 9 31 0
- ・32 64 遠藤 61
- ・39 44 30 38
- ・67 6 27

- ランドウンスロー  
・2 32 30 31 44  
・27 39 67 6 9  
・64 0 38 61 遠藤
- 4人一組中継プレー  
・2 9 31 0  
・32 64 遠藤 61  
・39 44 30 38  
・67 6 27