

□2025年11月6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) 10:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手										◇PFP					
	山	寺	片	佐	川	阿	山	富	入	高	横	王	林	陳	伍	<u>&lt;メイン&gt;</u>  <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>
										山	奕	暉	冠	立		
	下	西	山	藤	瀬	部	崎	山	山	島	楓	凱	盛	穎	辰	
9:45	11	13	49	93	94	20	21	28	68	96	52					
	セレモニー <メイン>															
10:00	W-up <メイン>															
10:25	CB 12分 <サブ>															
	ピッチング(50球 70%) 【11 13 49 93 94】					クイック・牽制 <サブ> 【20 21 28 68 96 52】					コーチ指示					<u>&lt;サブ&gt;</u>  <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>
	コンディショニング・ランニング															
	ノック・サーキット															
	課題練習・個別・WT															
	ジョグ ストレッチ															

□2025年11月6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 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】

捕手	
TIME	4森 32福永 62堀
10:00	W-up <メイン>
	コンディショニング
10:40	走塁練習【4 32 62】 <メイン> → コーチ指示
11:50	打撃（走塁）練習 <メイン> 【32 62】
12:10	ランチ
12:10	ランチ特打【4】
13:10	個別（コーチ指示）
	ランチ
	↓
	コーチ指示
	ジョグ ストレッチ
内野手	
TIME	9野口 24紅林 25内藤 31太田 34横山聖 124遠藤
10:00	W-up <メイン>
	コンディショニング
10:40	打撃（走塁）練習 <メイン> 【9 25 31 34 124】 ※24は走塁のみ
11:50	ランチ
12:10	ランチ特打【24】
12:50	守備練習 <サブ>
	ランチ
13:50	個別 打 34 <メイン> 守 25 9 124 <サブ>
	コーチ指示
	ジョグ ストレッチ
外野手	
TIME	0渡部 8麦谷 33杉澤 38来田 39池田 50山中 61茶野
10:00	W-up <メイン>
	コンディショニング
10:40	守備練習 <サブ>
11:50	ランチ
12:50	打撃（走塁）練習 <メイン>
13:50	個別 打 8 50 <メイン> 守 0 33 38 39 61 <サブ>
	ジョグ ストレッチ