

□2025年11月7日（金）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				
10:00	阿	山	富	入	高	横	山	寺	片	佐	川	王	林	陳	伍	<u><メイン></u> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>
						山						奕	暉	冠	立	
	部	崎	山	山	島	楓	下	西	山	藤	瀬	凱	盛	穎	辰	
	20	21	28	68	96	52	11	13	49	93	94					
10:00	W-up <サブ>											<u><サブ></u> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>				
10:25	CB 12分 <サブ>															
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制															
	ピッチング(50球 70%)					クイック・牽制 <サブ>										
	【20 21 28 68 96 52】					【11 13 49 93 94 王 林 陳 伍】										
	コンディショニング・ランニング															
	ランチ															
	課題練習・個別・WT															
	ジョグ ストレッチ															

□2025年11月7日（金）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> CB
11:40	打撃練習【32 62】 ロングティー【4】
12:00	ランチ
	ランチ特打【4】
13:00	個別 打 32 守 62
	ランチ
	↓
	個別 守 4
	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	守備練習 <サブ>
11:40	ランチ
	12:00 ラunch特打【24 31】
12:40	打撃（走塁）練習 <メイン>
	ランチ
13:40	個別 打 9 守 31 34 25
	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	打撃（走塁）練習 <メイン>【0 8 33 38 39 50 61】
11:40	ランチ
12:40	守備練習 <サブ>
13:40	個別 打 38 39 守 0 8 33 50 61
	ジョグ ストレッチ