

□2025年11月8日（土）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					
											<メイン>						
10:00	山	寺	片	横	佐	川	阿	山	富	入	高	王	林	陳	伍	<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	
	下	西	山	山	藤	瀬	部	崎	山	山	島	奕	暉	冠	立		
	11	13	49	52	93	94	20	21	28	68	96						
	W-up <サブ>																
	CB 10分 <サブ>																
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制											<サブ>					
	ピッチング(50球 70%)					クイック・牽制 <サブ>											
	【11 13 49 52 93 94】					【20 21 28 68 96 王 林 陳 伍】											
	コンディショニング ランニング																
	ランチ																
ハック サーキット <サブ>																	
課題練習 個別 WT																	
ジョグ ストレッチ																	

□2025年11月8日（土）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 <メイン>【32 62】
12:00	ランチ
	ランチ特打【4】
13:00	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>
11:40	ランチ
	12:00 ラunch特打【24】
12:40	守備練習 <サブ>
	ランチ
13:40	個別 打 25 守 9 24 31 34 124
	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>
11:40	ランチ
12:40	打撃（走塁）練習 <メイン>
13:40	個別 打 8 50 33 守 0 38 39 61
	ジョグ ストレッチ