

□2025年11月11日（火）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／ビジター用】



TIME	投手											◇PFP			
10:00	山	寺	阿	入	佐	川	林	山	富	片	横	王	陳	伍	<u><メイン></u> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div> <u><サブ></u> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%; text-align: center; vertical-align: middle;"> 21 28 49 52 </div>
							暉				山	奕	冠	立	
	下	西	部	山	藤	瀬	盛	崎	山	山	楓	凱	穎	辰	
	11	13	20	68	93	94	21	28	49	52					
	W-up <サブ>														
	CB 10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%) 【20 94 13 93 68 11 林】						PFP <サブ> 【21 28 49 52】				コンディショニング ランニング				
	コンディショニング						ランニング								
	ランチ														
ノック 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11日（火）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／ビジター用】

TIME		捕手		
		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	打撃練習	場所 コーチ指示	ブルペン・守備練習【62】	ブルペン【4】
11:40		ランチ		ランチ特打【4】
12:40	打撃練習	場所 コーチ指示	守備練習 <サブ>【62】	ランチ【4】
		↓	守備練習	場所 コーチ指示
				【4】
		ジョグ ストレッチ		

TIME		内野手		
		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	打撃練習	場所 コーチ指示	守備練習 <サブ>【9 124】	守備練習 <サブ>【24 31】
11:40		ランチ		ランチ特打【24 31】
12:40	打撃練習	場所 コーチ指示	走塁練習 <サブ>【9 124】	ランチ【24 31】
		↓	13:10 守備練習 <サブ>	守備練習 <サブ>【24 31】
		ジョグ ストレッチ		

TIME		外野手		
		0渡部 33杉澤 38来田 39池田 61茶野		
10:00		W-up <メイン>		
		コンディショニング		
10:40	打撃練習	<場所:コーチ指示>	守備練習 <サブ>【0 33 39】	
11:40		ランチ		
12:40	打撃練習	<場所:コーチ指示>	走塁練習 <サブ>【0 33 39】	
		↓	13:10 守備練習 <サブ>	
		ジョグ ストレッチ		