

□2025年11月12日（水）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		ブルペン 【4 32】	CB 【62】
11:40		ランチ特打 <室内> 【4】	守備練習 【32】
		コーチ指示	10:50 シートノック (内外連携) 【62】
			11:20 Live BP 打 【62】
			12:00 ランチ
		↓	13:00 打撃練習 <室内> 【62】
		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		CB		
10:50		シートノック (内外連携) <メイン>		
11:20		Live BP 打 <メイン> 【9】	PFP <サブ> 【25 34 124】	ランチ特打 <室内> 【24 31】
12:00		ランチ		
13:00		打撃練習 <室内> 【9】	走塁練習 <サブ> 【25 34】	コーチ指示 【24 31 124】
		↓	守備練習 <サブ> 【25 34】	↓
		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		CB	
10:50		シートノック (内外連携) <メイン>	
11:20		Live BP 打 【0 33 39】	Live BP 走塁・守備 【38 61】
		ランチ	
13:00		打撃練習 <室内> 【0 33 39】	走塁練習 <サブ> 【38 61】
		↓	守備練習 <サブ> 【38 61】
		ジョグ ストレッチ	