

□2025年11月13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／ビジター用】



TIME	投手											◇PFP			
10:00	阿	佐	川	陳	伍	山	寺	山	富	片	横	入	林	王	<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; padding: 10px; text-align: center;"> 20 93 94 陳 伍 </div>
				冠	立						山		暉	奕	
	部	藤	瀬	穎	辰	下	西	崎	山	山	楓	山	盛	凱	
	20	93	94			11	13	21	28	49	52	68			
	W-up <サブ>														
	CB 10分 <サブ>														
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制														
	◇PFP <サブ> 【20 93 94 陳 伍】					コンディショニング									
	コンディショニング					ランニング									
	ランニング					↓									
ランチ															
ハック サーキット															
課題練習 個別 WT															
ジョグ ストレッチ															

□2025年11月13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／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	【32】	個別 <室内> 【4 62】
11:40		ランチ 【32 62】	ランチ特打 【4】
12:40	打撃練習 場所 コーチ指示	【32】	コーチ指示 【62】
		↓	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	【9 34】	守備練習 <サブ> 【25 124】	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	【9 34】	走塁練習 <サブ> 【25 124】	ランチ 【24 31】
		↓	守備練習 <サブ> 【25 124】	コーチ指示 【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>	【33 38】	守備練習 <サブ> 【0 39 61】
11:40		ランチ	
12:40	打撃練習 <場所:コーチ指示>	【33 38】	走塁練習 <サブ> 【0 39 61】
		↓	守備練習 <サブ> 【0 39 61】
		ジョグ ストレッチ	