



□2025年11月15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】

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		CB【62】	ブルペン【4 32】	
10:50		シートノック【62】		
11:10		打撃練習 <室内>【62】	ランチ【32】	<sup>11:40</sup> ランチ特打【4】
12:30		ランチ【62】	コーチ指示【4 32】	
13:30		打撃練習 場所 コーチ指示【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		
11:10		打撃練習 <室内>【25 124】	PFP <メイン>【9 24 31 34】	
12:30		ランチ【25 124】	<sup>11:40</sup> ランチ【9 34】	ランチ特打 <メイン>【24 31】
13:30		打撃練習 場所 コーチ指示【25 124】	<sup>12:40</sup> 走 場所 塁 コーチ指示【9 34】	コーチ指示
		↓	守備練習 <サブ>【9 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	
11:10		打撃練習 <室内>【0 39】	守備練習 <メイン>【33 38 61】
12:30		ランチ	<sup>11:40</sup> ランチ【33 38 61】
13:30		打撃練習 場所 コーチ指示【0 39】	<sup>12:40</sup> 走塁練習【33 38 61】
		↓	守備練習 <サブ> 外 → 38 61 内 → 33
		ジョグ ストレッチ	