

□2025年11月16日（日）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					
10:00	山 下	佐 藤	川 瀬	寺 西	阿 部	山 崎	富 山	片 山	横 山	入 山	林 暉盛	王 奕凱	陳 冠穎	伍 立辰	<u>&lt;メイン&gt;</u> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	
	11	93	94	13	20	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																
10:45	PFP <サブ> 【11 93 94】			コンディショニング												<u>&lt;サブ&gt;</u> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%; text-align: center; vertical-align: middle;">11 93 94</div>
	コンディショニング ランニング			ランニング												
	ランチ															
	課題練習 個別 WT															
	ジョグ ストレッチ															

□2025年11月16日（日）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	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 <メイン> 【4】
12:40	打撃練習 場所 コーチ指示	【32】	守備練習 場所 コーチ指示 【62】
		↓	ランチ 【4】
			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 <メイン> 【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】	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>	【33 38 61】	守備練習 <サブ> 【0 39】
11:40		ランチ	
12:40	打撃練習 <場所:コーチ指示>	【33 38 61】	走塁練習 <サブ> 【0 39】
		↓	守備練習 <サブ> 【0 39】
		ジョグ ストレッチ	