

□2025年11月17日（月）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													
10:00	山	寺	阿	山	富	片	横	入	佐	川	林	王	陳	伍
							山				暉	奕	冠	立
	下	西	部	崎	山	山	楓	山	藤	瀬	盛	凱	穎	辰
	11	13	20	21	28	49	52	68	93	94				
	W-up <サブ>													
	CB 10分 <サブ>													
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制													
	コンディショニング ランニング													
	ランチ													
	B-D 13:00 INOUE・東部スポーツパーク										課題練習 個別 WT			
	課題練習 個別 WT										↓			
	ジョグ ストレッチ													

TIME	野手																																								
	C			IF						OF																															
	福			野	紅	内	太	横	遠	渡	杉	来	池	茶																											
	森		堀		山																																				
	永			口	林	藤	田	聖	藤	部	澤	田	田	野																											
10:00	4	32	62	9	24	25	31	34	124	0	33	38	39	61																											
	W-up																																								
	コンディショニング																																								
10:40	<table><tr><td rowspan="4">102</td><td>115</td><td>4</td><td>9</td><td>117</td></tr><tr><td></td><td>32</td><td>62</td><td></td></tr><tr><td></td><td>24</td><td>31</td><td>100</td></tr><tr><td></td><td>0</td><td>33</td><td></td></tr><tr><td>107</td><td>38</td><td>39</td><td>61</td><td>106</td></tr><tr><td>112</td><td>25</td><td>34</td><td>124</td><td></td></tr></table>														102	115	4	9	117		32	62			24	31	100		0	33		107	38	39	61	106	112	25	34	124	
102	115	4	9	117																																					
		32	62																																						
		24	31	100																																					
		0	33																																						
107	38	39	61	106																																					
112	25	34	124																																						
	【4 24】→ローテーション後、コーチ指示																																								
	【31】→シートノック後、コーチ指示																																								
11:30	シートノック																																								
11:45	ランチ																																								
12:40	2nd up																																								
13:00	B-D 13:00																																								
	INOUE・東部スポーツパーク																																								