

□2025年11月19日（水）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	片山	佐藤	川瀬	阿部	富山	入山	山下	寺西	山崎	横山	林暉盛	王奕凱	陳冠穎	伍立辰	◇PFP <u><メイン></u> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	
	49	93	94	20	28	68	11	13	21	52						
	W-up <サブ>															
	CB 10分 <サブ>															
	CB後 クイック 1st牽制 2nd牽制 3rd牽制															
	ピッチング (50球 70%)			◇PFP <サブ>			コンディショニング									◇PFP <u><サブ></u> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; vertical-align: middle;">20 28 68</div>
	【49 93 94】			【20 28 68】												
	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19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／ピジター用】

捕手	
TIME	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
11:40	ランチ特打 <メイン>
	ランチ
	守備練習 <場所：コーチ指示>
	ジョグ ストレッチ

内野手		
TIME	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	守備練習 <サブ>	
11:40	ランチ【9 25 34 124】	ランチ特打 <メイン>【24 31】
12:40	打撃練習 <メイン>【9 25 34 124】	ランチ【24 31】
	個別練習（コーチ指示）	
	ジョグ ストレッチ	

外野手	
TIME	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 <メイン>
11:40	ランチ
12:40	守備練習 <サブ>
	個別練習（コーチ指示）
	ジョグ ストレッチ