



《2018年3月1日(木)球春宮崎ベースボールゲームズ・1軍スケジュール／清武総合運動公園SOKKENスタジアム》

W-up) 8:50

◇早出守備) 4・5・10・36

◇早出BT)



TIME	野手					B.P	投手					TIME
	A	B	C	D	E		A	B	C			
	縞小武根	伊伏若飯	福大 吉	中ロマ小	安山西吉		増金 ア	松山吉田 K 山	近デ比小澤齋黒金鈴大			
			宗田	メレ谷	田		子西バ	田	イクソ			木
	田田田本	藤見月田	田城 雄	島口口野	達足野正		井尋 ス	葉岡一嶋木本	藤ン嘉林田藤木田優山			
	33 50 56 59	22 23 37 45	4 10 6 53	1 9 12 31	3 36 5 34		17 19 21 27	11 13 14 29 30 43	20 32 35 39 49 48 54 58 68 69			
8:50	W-up						W-up					
9:20	室内BT (9:15~)	打撃	TEE	守備	走塁		CB(サブ)					
			打撃	TEE	守備		ピッチング	投球前	コンディショニング			
	コーチ指示	コーチ指示	走塁	打撃	TEE		コンディショニング	ピッチング	体幹			
			守備	走塁	打撃		体幹	コンディショニング	ランニング			
10:20	ランチ						コーチ指示	体幹	ランチ			
11:30	セカンドアップ						ランニング		L戦 (12:30)			
11:45	シートノック						ランチ		32(3)・35(1)・58(1)・54(1)・20(1)・49(1)・39(1) (48・68・69)			
12:30	VS L戦(12:30)						自己調整		コーチ指示			
	特打	チーム打撃/室内	特守(内)	特守(外)	特守(捕)				ストレッチ			