

W-up) 10:15 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME																									TIME
													B												
	山 宮 曾 山 村 吉 齋 横 小 鈴 椋 佐 中 川 才												平 山 阿 田 比 東 山 河 高 古 権 富 井 入 寿 大 宮 芦 宇 本 小												
	東 前 山 木												野 田												
	下 城 谷 崎 西 田 藤 楓 田 木 木 藤 田 瀬 木												佳 岡 部 嶋 嘉 松 田 内 島 島 田 山 口 山 賀 江 國 田 川 田 野												
10:15	11 12 13 17 21 22 23 26 43 52 56 66 127 001 003 011 031												16 19 20 29 35 48 57 63 96 97 98 128 129 032 041 042 043 044 14 46 130												
	W-up 《F1》												W-up 《F2》												
	コンディショニング・ランニング《F1》												コンディショニング・ランニング《F2》												
11:00	CB 《F3》																								
11:15	PFP 《各フィールド》																								
11:35	ピッチング																								
	23 52 17 031 43 001 003 011 26																								
	ランチ																								
	ゴロ捕																								
	個別																								
	WT																								
	ジョグ・ストレッチ																								

◇PFP

【F1】

【F2】

【F3】

17 22 43

52 26 001

003 011 031

【F4】

11 12 13

14 21 56

66 23 127

【F5】

19 20 29

46 57 128

032 129 130

【F6】

16 35 48

63 96 97

98 041 042

043 044



2024年2月2日(金)宮崎・春季キャンプ／宮崎市清武総合運動公園 SOKKENスタジアム



《Aグループ野手 練習スケジュール》

W-up) 10:15 【ユニフォーム／ホーム用】

	Aグループ野手																			
TIME					A				B				C				D			
	安西 頓				野 紅 廣 来				渡 内 杉 茶				宜 大 木				若 福 池			
	森																			
	達 川 宮				口 林 岡 田				部 藤 澤 野				保 里 下				月 永 田			
	3	4	7	44	9	24	30	38	0	25	33	61	53	64	123	2	32	39		
9:00	WT																			
10:15	W-up ランニングドリル ベースランニング																			
11:15	CB ワンバンスロー クイック(10球×2) 3人一組ランダウン																			
11:35	◇内・外ノック																			
	内野									外野										
	3 9 24 25 53 44 64 123									0 7 30 33 38 39 61										
12:10	ランチ ランチ特打【3 4 7 44】																			
13:00	ランチ特打				打撃				TEE				守備				走塁			
	コーチ指示				走塁				打撃				TEE				守備			
					守備				走塁				打撃				TEE			
					TEE				守備				走塁				打撃			
14:00	個別練習【希望者】																			
	ジョグ・ストレッチ																			

◇内・外ノック

24 53

25 64

3 9

44 123

内・外ノック
内野ポジション

※内・外ノックメニュー※

内野	手ゴロ	→	送球
	軽ノック	→	送球

4方向基本ドリル

↓

切り返し

↓

ノック（スロー有）

外野



TIME	Bグループ野手																	TIME				
	A					B				C				D				E				
9:00	西 福 小 T 杉					大 山 中				太 横 佐				上 河 平 山				石 香 村				
	岡 宗									元				野				堀				
	野 田 田 田 本					城 足 川				田 山 野				野 野 大 中				川 月 上				
	5 1 50 55 99					6 10 36 67				31 34 27 41				124 045 004 020				37 62 126 034				
	WT																					
10:15	W-up コンディショニング ベースランニング																					
11:15	CB ワンバンスロー クイックスロー(10球×2) 3人1組ランダウン																					
11:35	内・外ノック																					
12:10	内野 5 6 10 31 34 36 55 124 045									外野 1 27 41 50 67 99 004 020												
	ランチ〈ランチ特打:1・5・50・55・99〉																					
13:00	ローテーション																					
14:00	コーチ指示					打				Tee				守				走				
						走				打				Tee				守				
						守				走				打				Tee				
						Tee				守				走				打				
14:00	個別練習【希望者】																					
	ジョグ ストレッチ																					

【内・外ノックメニュー】

- 内野

 - ・手ゴロ→送球 (2か所)
 - ・軽ノック→送球 (2か所)
- 外野

 - ・4方向動作ドリル
 - ・切り返し
 - ・ノック