

□ 2024年2月10日(土) 宮崎・春季キャンプ 投手練習スケジュール

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》



W-up) 10:00

TIME	投手		TIME	◇PFP	
	A	B			
	エ山 宮曾山 村吉齋マ 横カ小 鈴椋佐中川才 スピノ 東 チ前山 テイ木 ザ下 城谷崎西田藤ド 颯ヨ田木木藤田瀬木	宇平山阿田比本東山河高古権富井小入寿大宮芦 田野 田		【F1】	【F2】
	00 11 12 13 17 21 22 23 26 42 43 52 54 56 66 127 001 003 011 031	14 16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044		11 56 13 17 127 52	001 003 011 031 032 43
10:00	W-up 《F1》		10:00		
10:30	※001 003 011 031 43 《F2》でW-up		10:30		
10:35	CB		10:35		
	《F1》11 56 13 17 127 52	《F2》001 003 011 031 032 43			
10:50	PFP 《各フィールド》		10:50	【F3】	【F4】
11:15	ピッチング		11:15		
11:20	16 129 22 17 23 031 032 43 001 003 011 26		11:20	21 20 57 129 12 23 19 29	22 26 66 130 128 96 97 044
	コンディショニング・ランニング				
	ランチ				
	ゴロ捕 《F3》	打球反応 《ブルペン》			
	001 003 011 031 032 43 22 26 66 130 128 96 97 044 98 63 48 14 127 043 041 46 57	11 52 20 29 19 129 21 23 17 12 56 13			
	個別			【B室内】	
	WT				
	ジョグ・ストレッチ			16 35 42 54 63 48 14 00 98 043 041 46	

《Aグループ野手 練習スケジュール》

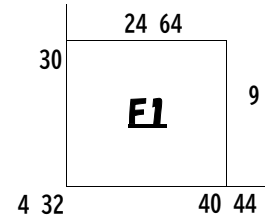
W-up) 10:00



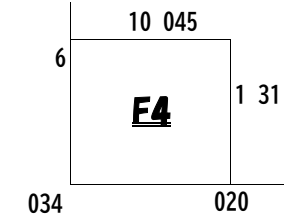
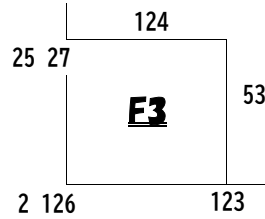
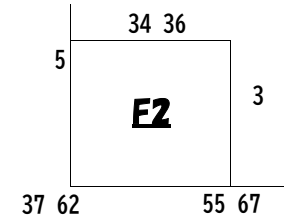
TIME	Aグループ野手																			
	A				B				C				D		ゴ ン ザ レ ス					
	西	セ	頓	ト	野	紅	内	廣	渡	来	宜	大	杉	茶		木	若	福	上	
	川	ヨ	宮	ス	口	林	藤	岡	部	田	保	里	澤	野	下	月	永	野		
	7	40	44	45	9	24	25	30	0	38	53	64	27	33	61	123	2	4	32	124
9:00	WT																			
10:00	W-up コンディショニング ベースランニング																			
10:30	CB ワンバンスロー クイック(10球) 3人一組ランダウン																			
10:50	◇PFP 《各フィールド》																			
11:20	☆シートノック																			
11:30	ランチ ランチ特打【7 40 44 45】																			
12:20	ランチ ↓ コーチ指示	打撃	TEE	守備	走塁															
		走塁	打撃	TEE	守備															
		守備	走塁	打撃	TEE															
		TEE	守備	走塁	打撃															
13:20	個別練習																			
	ジョグ・ストレッチ																			

◇PFP

《F1 ランナー》
0 7 33 38 45 61

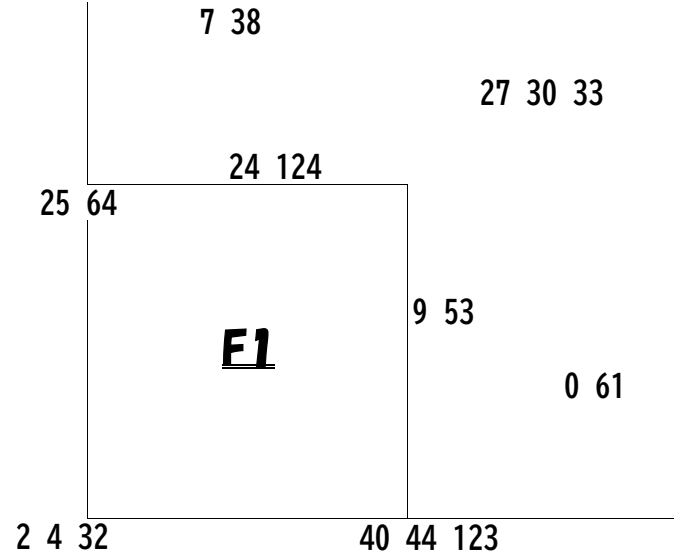


《F2 ランナー》
39 41 50 99 004



コーチ指示

☆シートノック



□2024年 2月 10日(土) 宮崎・春季キャンプ Bグループ野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 10:00



TIME	Bグループ野手					TIME
	A	B	C	D	E	
	安西大 小T杉	山中福	太池佐平	横香河山	石村	
	岡	宗	野山		堀	
	達野城 田田本	足川田	田田野大	聖月野中	川上	
	3 5 10 50 55 99	6 36 67 1	31 39 41 004	34 126 045 020	37 62 034	
9:00	WT					
10:00	W-up コンディショニング ベースランニング					
10:30	CB ワンバンスロー クイック(10球) ランダウン					
10:50	□PFP 【各フィールド】					
11:20	☆シートノック					
11:30	ランチ ランチ特打(3 5 10 50 55 99)					
12:20	ランチ ↓ コーチ指示	打	Tee	守	走	
		走	打	Tee	守	
		守	走	打	Tee	
		Tee	守	走	打	
13:20	個別					
	ジョグ・ストレッチ					

TIME	□PFP	A	B
	ランナー	64 24 F1	34 36 F2
	0 7 33 38 45 61	9	3 39 41 50 99 004
		4 32 44 40	37 62 55 67
		124 27 25 F3	10 6 045 F4
		53	1 31
		2 126 123	034 020
		F5	F6
	☆シートノック	004 39 99	1 6
		6 045 34 5 36	10 41 50
		3 31	
		37 62	
		34 55 020	