

□ 2024年2月11日(日) 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		F1	F2
	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 楓ヨ田木木藤田瀬木	宇平山阿田比本東山河高古権富井小入寿大宮芦 田野 田			
	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		19 29 12 21 66 20	129 26 22 23 032 001
10:00	W-up 《F1》		10:00		
10:30	※26 22 23 001 《F2》でW-up		10:30		
10:35	CB		10:35		
10:50	《F1》19 29 12 21 66 20 《F2》129 26 22 23 032 001		10:50		
	PFP 《各フィールド》			F3	F4
11:15	ピッチング		11:15		
11:20	42 57 20 19 29 66 56 13 12 11 96 97 98 044		11:20		
	コンディショニング・ランニング			96 97 98 11 56 044 17 127	13 43 011 031 003 52 128 57
	ランチ				
	ゴロ捕 127 129 130 48 63 041 043 19 29 12 20 21 23 14 13 52 11 《F3》 17 56 96 97 98 044	打球反応 《ブルペン》 001 003 011 031 032 43 22 26 66 128 57 46			
	個別				
	WT				
	ジョグ・ストレッチ			043 041 14 42 63 48 00 130 16 35 54 46	
	野球教室				

# 《Aグループ野手 練習スケジュール》

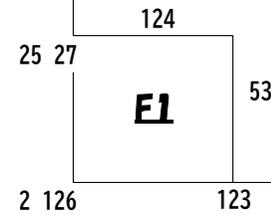
W-up) 10:00



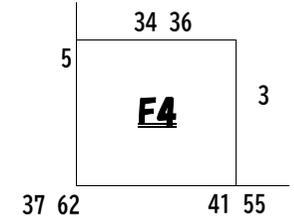
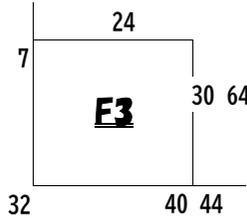
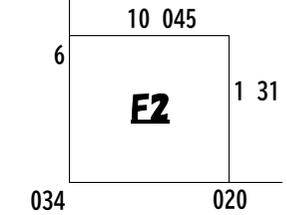
TIME	Aグループ野手																				
	A			B			C			D			野口	ゴンザレス							
	若月	西川	セデーニョ	頓宮	トーマス	渡部	紅林	内藤	廣岡	来田	宜保	大里			杉澤	茶野	木下	福元	上野	野口	ゴンザレス
	2	4	7	40	44	45	0	24	25	30	38	53	64	33	61	123	27	32	124	9	8
9:00	WT																				
10:00	W-up コンディショニング ベースランニング																				
10:30	CB ワンバンスロー クイック(10球) 3人一組ランダウン 塁間スロー																				
10:50	◇PFP 《各フィールド》																				
11:20	☆総合守備																				
11:40	ランチ ランチ特打【2 4 7 40 44 45】																				
12:30	ランチ ↓ コーチ指示	打撃			TEE			守備			走塁			ト レ ー ナ ー 指 示  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										
13:30	個別練習																				
	ジョグ・ストレッチ																				
	野球教室																				

◇PFP

《F1 ランナー》  
0 33 38 45 61

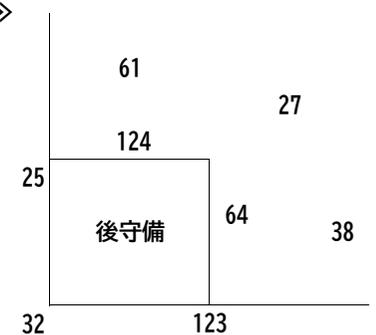
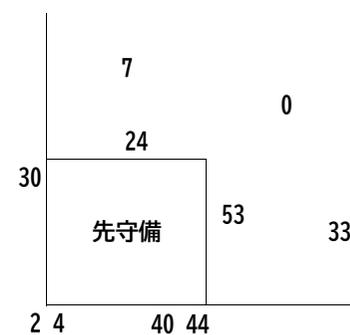


《F2 ランナー》  
39 50 67 99 004



☆総合守備

《F1》



□2024年 2月 11日(日) 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								
	安山福小T杉	西大中	太池佐平	横山河	石香村														
	岡	宗	野山	堀															
	達足田田田本	野城川	田田野大	聖中野	川月上														
	3 36 1 50 55 99	5 6 10 67	31 39 41 004	34 020 045	37 62 126 034														
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 墨間スロー																		
10:50	□PFP 【各フィールド】																		
11:20	☆総合守備																		
11:40	ランチ ランチ特打(3 36 1 50 55 99)																		
12:30	ランチ ↓ コーチ指示	打	Tee	守	走														
		走	打	Tee	守														
		守	走	打	Tee														
		Tee	守	走	打														
13:30	個別																		
	ジョグ・ストレッチ																		
	野球教室																		

TIME	□PFP	A	B
	ランナー	25 27	6 10
	0 33	124	045
	38 45	<b>E1</b>	<b>E2</b>
	61	53	31 1
		2 126 123	034 020
		24	36
	7	<b>E3</b>	<b>E4</b>
		30 64	3
		4 32 40 44	37 62 41 55
		<b>E5</b>	<b>E6</b>
	☆総合守備		
	先守備	004 67	39 1
		99	
		045	36
	6	<b>E7</b>	<b>E8</b>
		34 10	3 31 41
		50	
		126 034 020	37 62 55