

□ 2024年2月12日(月) 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 官曾山 村吉齋マ 横カ小鈴椋佐中川才 スピ 東 チ前山 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官芦 田野 田		【F1】 紅白戦
	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		【F2】 13 56 11 17 96 97 98 044
10:00	W-up 《F1》 ※13 56 11 17 《F2》でW-up			
		W-up 《F2》		
	紅白戦準備	10:35 CB 《F2》 13 56 11 17 96 97 98 044	10:30-10:35	
		CB ※左記以外 《F3》		
	紅白戦 11:30 《F1》	10:50 ◇PFP 《各フィールド》	10:50	【F3】
	コンディショニング ランニング	11:15-11:20 ピッチング 35 16 00 19 128 127 21 26 48 63 041 043	11:15-11:20	【F4】
	ランチ後SP②	コンディショニング・ランニング		00 16 35 19 42 54 14 46 130 48 63 041 043
		SP① 11 12 14 17 21 23 26 46 127 032 96 97 98 044		032 12 20 127 128 29 57 26 21
		ランチ		
		SP② 001 23 43 011 031 003		【F5】
		個別		
		WT		【F6】
		ジョグ・ストレッチ		

《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00

※034 126 34 39 004 045 020 62 W-upからF1



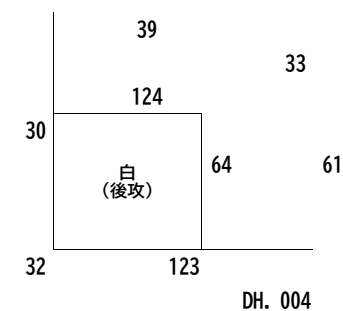
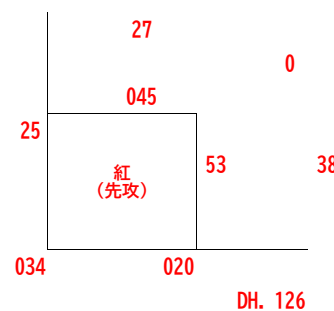
TIME	SOKKEN野手																			
	A			B			C			D			E							
	福	村	香	渡	内	廣	横	来	池	宜	茶	杉	大	木	平	河	山	上		
	堀						山				元				野					
	永	上	月	部	藤	岡	聖	田	田	保	野	澤	里	下	大	野	中	野		
	32	62	034	126	0	25	30	34	38	39	53	61	27	33	64	123	004	045	020	124
9:00	WT																			
10:00	W-up																			
	A	32		62		034		126		試合前 ローテーション										
	B	0		25		30		34												
	C	38		39		53		61												
	D	27		33		64		123												
	E	004		045		020		124												
11:00	シートノック																			
11:30	紅白戦 11:30 <F1>																			
	ランチ																			
	SP <F1>																			
	個別																			
	ジョグ ストレッチ																			

紅 <F1 三塁側>
ビジターユニフォーム

打	順位	置氏	名	番	号
1	8	渡	部	0	
2	4	宜	保	53	
3	9	来	田	38	
4	5	内	藤	25	
5	DH	香	月	126	
6	3	山	中	020	
7	7		元	27	
8	2	村	上	034	
9	6	河	野	045	
P		佐	藤	001	

白 <F1 一塁側>
ホームユニフォーム

打	順位	置氏	名	番	号
1	9	茶	野	61	
2	7	池	田	39	
3	8	杉	澤	33	
4	5	廣	岡	30	
5	4	大	里	64	
6	2	福	永	32	
7	3	木	下	123	
8	DH	平	野	大	004
9	6	上	野	124	
P		村	西	22	



W-up) 10:00



※2 4 44 8 24 40 7 45 w-upからF2

TIME	Bグループ野手										TIME										
	頓	ゴ	セ	ト	杉	安	西	西	T	大	山	福	小	太	中	佐	若	石	紅	野	
	ン	デ	ー						岡				宗				森				
	ザ	レ	ニ	マ																	
	宮	ス	ヨ	ス	本	達	野	川	田	城	足	田	田	田	川	野	月	川	林	口	
	44	8	40	45	99	3	5	7	55	10	36	1	50	6	31	67	41	2	4	37	24
9:00	WT																				
10:00	W-up ベースランニング																				
10:30	CB ワンバンスロー ランダウン 塁間スロー																				
10:50	□PFP 【各フィールド】																				
11:15	ローテーション																				
11:30	打	Tee	守	走	バント	ト レ ー ナ ー 指 示															
	バント	打	Tee	守	走																
	走	バント	打	Tee	守																
	守	走	バント	打	Tee																
	Tee	守	走	バント	打																
12:30	SP【打】																				
12:45	ランチ																				
	個別																				
	ジョグ・ストレッチ																				

□PFP

F1

10
7 5
F2 3 41
2 4 44 55

9
8
45
50
99

F3

36
6 24
F4 31 1
37 40 67

F5

F6