

□ 2024年2月20日(火) 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) 9:30

TIME	投手		TIME
	A	B	
	エ山 宮曾山村吉齋マ 横カ小鈴椋佐中川才 スピ 東 チ 前山 テイ 木 ノ ヤ ー	宇平山阿田比本東山河高古権富井小入寿大宮芦 田野 田	
	ザ下 城谷崎西田藤ド 楓ヨ田木木藤田瀬木 00 11 12 13 17 21 22 23 26 42 43 52 54 56 66 127 001 003 011 031	川佳岡部嶋嘉田松田内島島田山口野山賀江國田 14 16 19 20 29 35 46 48 57 63 96 97 98 128 129 130 032 041 042 043 044	
9:30	W-up 9:30 《F1》	W-up 9:30 《F2》 ※ 29 《F1》でW-up	◇PFP
	CB	CB 全員 《F3》	
10:30	《F1》Live 10:30～	10:15 ◇PFP 《各フィールド》	【F1】 10:30 Live
	《F2》Live 10:30～	10:35 ピッチング 35 16 19 00 43	【F2】 10:30 Live
	コンディショニング・ランニング		
	ランチ		
	打球反応 《ブルペン》 17 22 23 26 52 56 66 43 032 031	ゴロ補 《F3》 左記以外	【F3】
	個別		【F4】
	WT		
	ジョグ・ストレッチ		00 20 35 16 57 54 63 041 043 042
			43 011 001 17 003 032 52 23 13 26 14
			【F5】
			【F6】
			127 66 128 031 22 56 129 19 21 130 46



2024年2月20日 (火) 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



# 《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 9:50

TIME	SOKKEN野手																				
					A				B				C				D				
	ゴ	セ	ト	西	T	杉	若	石	安	西	大	山	小	頓	福	紅	廣	中			
	ン	デー	ー		岡			森							宗						
	ザ	ー	マ																		
	レ	ニ	ス	川	田	本	月	川	達	野	城	足	田	宮	田	林	岡	川			
	ス	ヨ	ス	7	55	99	2	4	37	3	5	10	36	50	44	6	1	24	30	67	
9:00	WT																				
9:50	W-up <<F1>>																				
10:30	Live BP <<F1>>																				
11:40	ランチ 【ランチ特打 8 40 45 7 55 99】																				
12:40	ランチ特打 ↓ 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			
13:40	個別練習																				
	ジョグ ストレッチ																				

E1

E2

E3

E4

E5

E6

□2024年 2月 20日(火) 宮崎・春季キャンプ 清武第二野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 9:50



TIME	清武第二野手					TIME
	A	B	C	D	E	
	福野 渡佐	太宜 香茶	村大 杉来	横池 山	上河 木平	内藤
				山元	堀野	
	永口 部野	田保 月野	上里 澤田	聖田 中	野野 下大	藤
	32 9 0 41	31 53 126 61	034 64 33 38	34 27 39 020	62 124 045 123 004	25
9:00	WT					トレーナー指示
9:50	W-up【F2】					
10:30	Live BP					
11:40	ランチ					
12:30	ローテーション					
	打	Tee	守	走	バント	
	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	
13:50	個別練習					
	ジョグ・ストレッチ					

□PFP

<b>E1</b>	<b>E2</b>
<b>E3</b>	<b>E4</b>
<b>E5</b>	<b>E6</b>