

□ 2024年2月21日(水) 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 東 前山 ティ木 ピ ノ ー 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 川佳岡部嶋嘉田松田内島島田山口野山賀江國田	
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	
W-up 9:30 《B室内》			
	ゲーム準備 ※各自でランチ	10:00 CB 《F3》	10:00
	12:30～《F1》東北楽天ゴールデンイーグルス	10:15 ピッチング 57 20 129 66 128 22 127 21	10:15 ◇PFP 《各フィールド》
		ピッチング※PFP後 13 001 63 041 043	
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》 001 127 21 13 29 96 97 98 044 12	ゴロ捕 《F3》 左記以外	
個別			
WT			
ジョグ・ストレッチ			

◇PFP

【F1】
12:30 東北楽天戦

【F2】

【F3】

17 13 001
63 041 043
26

【F4】

11 12 14
16 130 29
35 46

【F5】

54 00 42
96 97 98
044 042

【F6】



《SOKKEN野手 練習スケジュール》

W-up) 9:40

※37 62 126 試合組と同じ動き



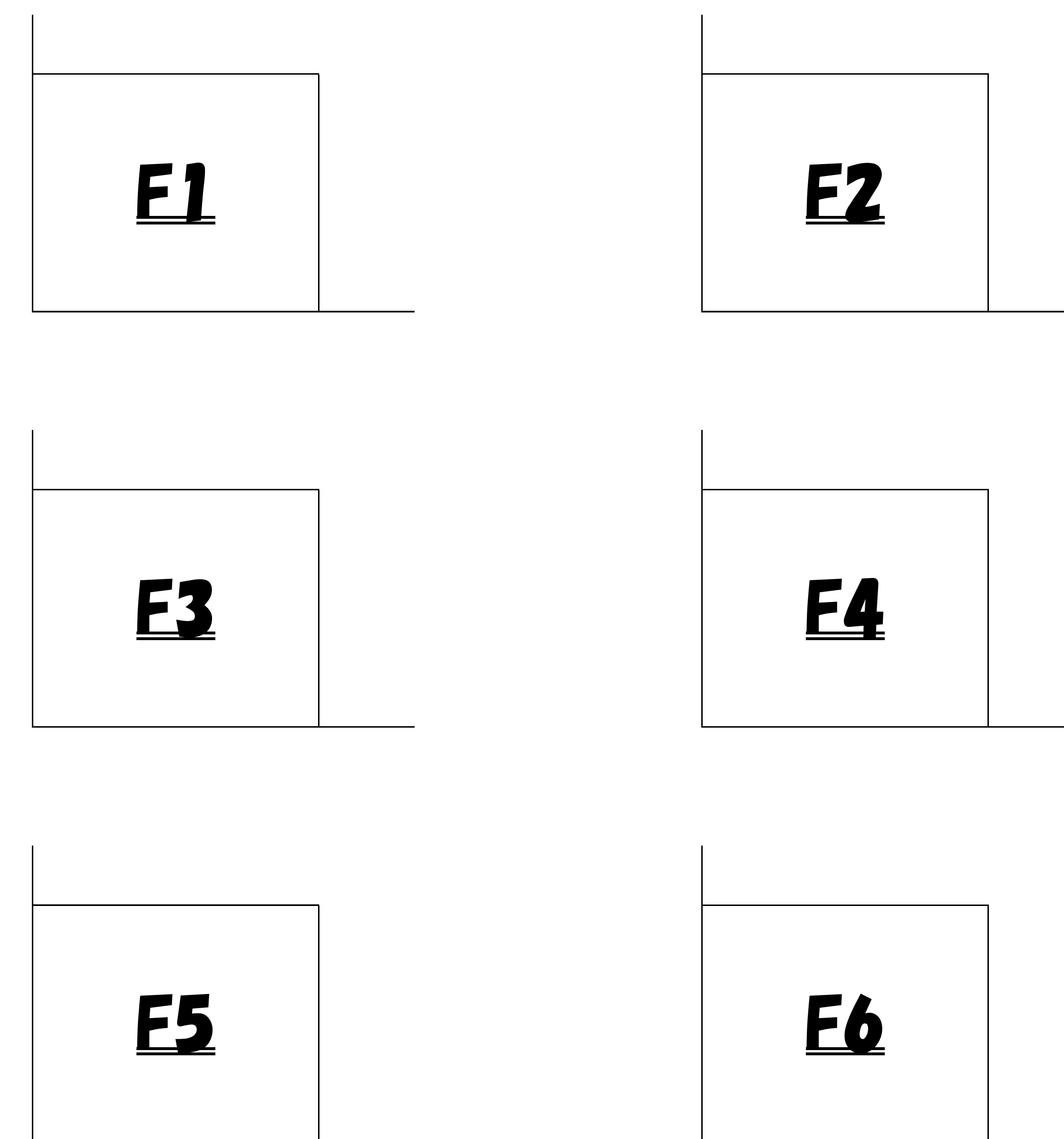
TIME	SOKKEN野手																			
	F1打撃									A室内										
	福	木	渡	佐	山	廣	宜	野	茶	村	上	山	池	平	杉	来	大	河		
										元 野									堀	
	永	下	部	野	足	岡	保	口	野	上	野	中	田	大	澤	田	里	野		
	32	123	0	41	36	30	53	9	61	034	124	020	27	39	004	33	38	64	045	62
9:00	WT																			
9:40	W-up コンディショニング																			
10:00	試合前ローテーション																			
	《F1》									《A室内》									動きは コーチ 指示	
	32 123 0									034 124 020										
	41 36 30									27 39 004										
	53 9 61									33 38 64 045										
	※32 62 126 W-up → ブルペン → コーチ指示																			
10:30	ランチ																			
11:45	2nd up																			
11:55	シートノック																			
12:30	B-E 12:30 SOKKEN																			
	個別練習																			
	ジョグ・ストレッチ																			



W-up) 12:15

TIME	清武第二野手														TIME
	A		B			C			D		E				
	紅 太 香 T	ゴ セ ト 杉	西 福 西 小	頓 大 中	若 石 安	内 横									
	岡	ン デ ー		宗	森	山									
	林 田 月 田	ス ヨ ス 本	野 田 川 田	宮 城 川 月	川 達 藤 聖										
	24 31 126 55	8 40 45 99	5 1 7 50	44 6 10 67	2 4 37 3	25 34									
11:00	WT														
12:15	W-up コンディショニング														
12:45	CB ワンバンスロー クイック ランダウン 中継プレー 塁間スロー														
13:10	☆ケース打撃攻防														
13:50	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										
	個別練習														
	ジョグ・ストレッチ														

トレーナー指示



☆ケース打撃攻防

