

□ 2024年2月25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》



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 ー ザ	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】 12:30 楽天モンキーズ
	下 城谷崎西田藤ド 楓ヨ田木木藤田瀬木	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 9:45 《F3》				
	ゲーム準備 ※各自でランチ	10:15 CB 《F3》	10:15	
	12:30～《F1》 楽天モンキーズ戦	10:30 Live準備	10:30	【F3】
		ピッチング 11 011 63 041 043		【F4】
		◇PFP 《各フィールド》		
		11:00～《F2》 Live		
	コンディショニング・ランニング	ランチ		
	SP 43 003 26 23 031 032	ランチ		
		SP 48 63 041 043 11 14 17 46 127 011 001 96 97 98 044		
	個別			
	WT			
	ジョグ・ストレッチ			
				【F5】
				【F6】

【F1】
12:30 楽天モンキーズ

【F2】

19 57 20
98 97 129

【F3】

128 001 127
48 96 044

【F4】

42 54 00
56 13 22
17

【F5】

【F6】



《SOKKEN野手 練習スケジュール》



TIME	SOKKEN野手																			
	A				B				C				D				E			
	若	T	杉	セ	ト	福	西	野	渡	佐	小	廣	宜	来	茶	杉	池	平		
		森	岡	デー	ー											元		野		
	月	田	本	ヨ	ス	田	川	口	部	野	田	岡	保	田	野	澤	田	大		
	2	4	55	99	40	45	1	7	9	0	41	50	30	53	38	61	27	33	39	004
	WT																			
9:20	W-up <<F1>>																			
9:40	試合前ローテーション																			
10:55	ランチ																			
11:45	2nd up																			
11:55	シートノック																			
12:30	B-楽天モンキーズ 12:30 SOKKEN																			
	SP <<A室内>> 【9 27 32 33 38 39 53 123】																			
	個別練習																			
	ジョグ・ストレッチ																			

F1

F2

F3

F4

F5

F6



TIME	清武第二野手														TIME
	A		B		C		D		E		F				
	頓安ゴ中	紅太大	上河山	石村香	渡西茶	平福西	大山木	内横							
	ンザレ	宗		堀		野									
	宮達ス川	林田里	野野中	川上月	部川野	大永野	城足下	藤山							
	44 3 8 67	6 24 31 64	124 045 020	37 62 034 126	0 7 61 004	32 5 10 36 123	25 34								
9:00	WT														
10:00	W-up														
10:20	CB【各フィールド】														
10:30	◇PFP【各フィールド】														
11:00	☆Live BP【F2】														
11:40	ランチ														
12:30	ローテーション														
	打	Tee	守	走	バント	PFP ↓ 室内打撃 ↓ ランチ ↓ ゲーム合流		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										
13:30	SP<<打>>【A室内】 034 24 31 64 124 045 0 61 004 020														
	個別														
	ジョグ・ストレッチ														

◇PFP

E1

124
6 24
E2 8 3

37 62 44 67

045
36
E3 10

32 123

64
5
E4 31

034 126 020

E5

E6