

□ 2024年2月29日(木) 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				
	A																					B																										
	エ	山	宮	曾	山	村	吉	齋	マ	横	カ	小	鈴	椋	佐	中	川	才	宇	平	山	阿	田	比	本	東	山	河	高	古	権	富	井	小	入	寿	大	宮	芦									
	ス																																															
	ピ	東																																														
	ノ																																															
	ー																																															
	ザ	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》										A組 W-up 8:00 《A室内》										B組 W-up 8:00 《B室内》																											
	ゲーム準備 ※各自でランチ										CB 《A室内》										CB 《B室内》																											
	12:30～《F1》 埼玉西武ライオンズ										ピッチング 23 127 96 044 17 12 48 041 (043)																																					
	※中止の場合 Live 10:30～《A室内》										コンディショニング・ランニング																																					
	コンディショニング・ランニング										個別										タマスタ遠征メンバー 9:50 手締め 《B室内》																											
	個別										WT																																					
	WT										ジョグ・ストレッチ																																					
	ジョグ・ストレッチ																																															



《SOKKEN野手 練習スケジュール》



TIME	SOKKEN野手																		
	A		B			C			D			E							
	若	石	西	西	小	杉	頼	大	山	福	廣	中	佐	紅	太	宜	杉		
		森								宗									
	月	川	野	川	田	本	宮	城	足	田	岡	川	野	林	田	保	澤		
	2	4	37	5	7	50	99	44	10	36	1	6	30	67	41	24	31	53	33
8:50	W-up <<F1>>																		
9:10	試合前ローテーション																		
10:25	ランチ																		
11:40	2nd up																		
11:55	シートノック																		
12:30	B-L 12:30 SOKKEN																		
	ジョグ・ストレッチ																		

E1

E2

E3

E4

E5

E6



TIME	清武第二野手										TIME	
	A		B		C		D		E			
	安ゴ	セト	T野	大渡	茶	来池	山	上香	河木	福	村平	横
	ン	デー	岡		元					堀	野	
	ザ	ー										
	レ	ニ										
	達	ス	ヨ	ス	田	口	里	部	野	田	田	中
	3	8	40	45	55	9	64	0	61	27	38	39
										020	124	126
											045	123
											32	62
											034	004
												34
8:10	W-up											
8:40	ローテーション											
	打	Tee	守	走	ドリル							
	ドリル	打	Tee	守	走							
	走	ドリル	打	Tee	守							
	守	走	ドリル	打	Tee							
	Tee	守	走	ドリル	打							
9:50	手締め											
	トレーナー指示											

◇PFP

E1

E2

E3

E4

E5

E6