

□ 2025年2月1日(土) 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 【ユニフォーム / **ホーム用**】

TIME	投手		TIME
	A	B	
	エ ス ピ ノ ー ザ 椋木 平野 曾谷 宮城 山岡 山崎 九里 齋藤 富山 田嶋 古田 島 マ チ ャ ド 本 田 仁 東 松 山 田 本 田 圭 博 志 才 木 高 島 小 野 山 下 東 寺 西 宇 田 川 阿 部 吉 田 東 山 山 口 片 山 小 木 田 井 口 佐 藤 川 瀬 権 田 村 西 横 山 前 河 内 陳 入 山 寿 賀 大 江 宮 國 芦 田 上 原 乾		
	00 15 16 17 18 19 21 22 26 28 29 35 42 46 48 57 60 66 95 96 130	11 12 13 14 20 23 45 47 49 56 58 93 94 98 122 123 128 135 017 032 041 042 043 044 053 056	
10:00	W-up【A室内】	W-up【B室内】	
10:40	エクササイズ		
10:45	CB【A室内】	CB【B室内】	
11:00	PPF【A室内】	PPF【B室内】	
11:30	ピッチング(130 122 15 46 042 26 48 043 21 22 28 58 66 98)		
	コンディショニング ランニング		
	ランチ		
	個別※コーチ指示※ (15 17 21 26 28 29 35 46 48 66 95 96)	個別※コーチ指示※ (11 93 94 98 123 128 032 041 042 043)	
	WT		
	ジョグ ストレッチ		



□2025年2月1日(土)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

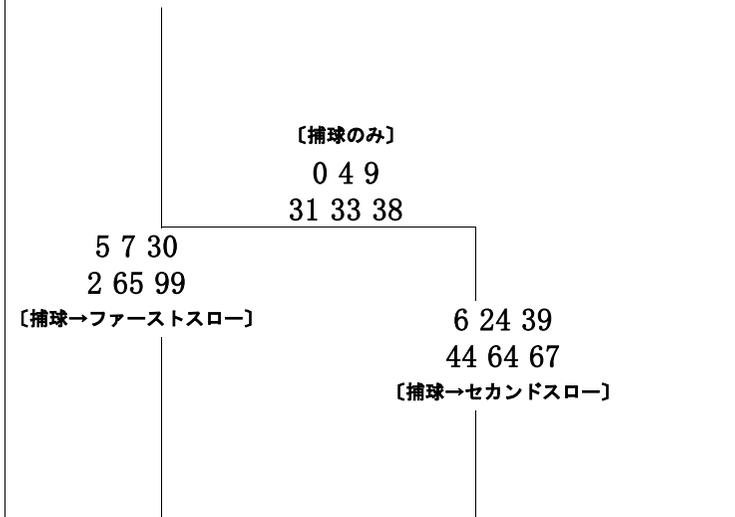
《A組 野手 練習スケジュール》

W-up) 13:00 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	A組 野手													TIME					
	A				B				C			D			E				
	太	渡	杉	来	西	西	福	杉	宗	紅	頼	中	野	廣	大	池	若	森	福
	田	部	澤	田	野	川	田	本		林	宮	川	口	岡	里	田	月		永
	31	0	33	38	5	7	65	99	6	24	44	67	9	30	64	39	2	4	32
13:00	W-up																		
13:40	コンディショニング																		
14:00	CB クイック(20秒×2) ペツパー																		
14:20	◇ 守備練習																		
14:45	106	打	マシ		Tee				マシン				トレーニング				守		
		守			112	打	マシ		Tee				マシン				トレーニング		
		トレーニング				守			107	打	マシ		Tee				マシン		
		マシン				トレーニング				守			102	打	マシ		Tee		
		Tee				マシン				トレーニング				守			115	打	マシ
16:00	個別																		
	打				守備														
	100	0	33	117	捕) 32			内) 9 64			外) 38 39								
	ジョグ・ストレッチ																		

◇守備練習(7分×3セット)



□2025年 2月 1日(土) 宮崎・春季キャンプ Bグループ野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 13:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	Bグループ野手					TIME
	A	B	C	D	E	
	大佐茶香 城野野月	麦内元宜 谷藤元保	横河遠藤 山野藤	石山今清 川中坂水	堀村田寺 上島本	
	10 41 61 126	8 25 27 153	34 045 124	37 50 051 052	62 034 055 054	
13:00	W-up					
13:45	CB クイックスロー 塁間全力スロー ペッパー					
14:00	内・外 守備練習					
14:30	ローテーション					
	打	Tee	トレーニング	連Tee	マシン	トレーナー指示
	マシン	打	Tee	トレーニング	連Tee	
	連Tee	マシン	打	Tee	トレーニング	
	トレーニング	連Tee	マシン	打	Tee	
	Tee	トレーニング	連Tee	マシン	打	
15:45	個別					

A

F1

F3

F5

B

F2

F4

F6

☆シートノック