

□ 2025年2月2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》

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	投手																														TIME	◇PFP															
	A															B																															
10:00 10:40 10:45 11:00 11:25	エ ス ビ 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 ヤ 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
	W-up【F1】															W-up【F2】																															
	エクササイズ																																														
	CB【F3】																																														
	ゴロ捕スロー【ブルペン】 17 35 42 57 95 96 93															PFP【A室内・F3・F4】																															
	ピッチング(17 35 42 57 95 96 93															94 128 032 041					14 23 56 123 044)																										
	コンディショニング ランニング																																														
	ランチ																																														
	個別※コーチ指示※ (130 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																																															

【ブルペン】

17 35 42 57
95 96 93

【A室内】

13 16 00
45 49 47
053 017 056

【F3】

15 18 19 21
22 26 28 29
46 48 60 66
130 122

【F4】

11 14 23 56
58 94 98
123 128 032
041 042 043
044

【F5】

【F6】



□2025年2月2日(日)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) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	A組 野手																TIME				
	A				B				C				D				E				
	西	西	福	杉	宗	紅	頓	中	野	廣	大	池	太	渡	杉	来	若	森	福		
	野	川	田	本		林	宮	川	口	岡	里	田	田	部	澤	田	月		永		
	5	7	65	99	6	24	44	67	9	30	64	39	31	0	33	38	2	4	32		
10:00	W-up <F1>																				
10:40	ベースランニング																				
10:50	CB ワンバンスロー クイック(20秒×2) ランダウン 中継プレー ペッパー																				
11:10	内・外ノック																				
11:40	ランチ ※ランチ特打 115 【31 0 33 38】 ローテーションのTeeから合流																				
12:30	100	打	マシン	Tee				コーチ指示				ランチ				走					
	走			106	打	マシン	Tee				トレーニング										
	トレーニング				走				112	打	マシン	Tee				コーチ指示					
	コーチ指示				トレーニング				走				107	打	マシン	Tee					
	Tee				コーチ指示				トレーニング				走				102	打	マシン		
13:45	個別																				
	打				守備																
	117	44 99			捕) 2 4 32				内) 24 31				外) 0 33								
	ジョグ・ストレッチ																				

ランダウン

2 4 32

5 7 38

24 44 67



31 0 33

65 99 6

9 30 64 39

中継プレー

2

4

32

6

0

31

5

44

38

9

24

30

64

33

39

99

67

65

7

39



TIME	B組野手																		TIME
	A									B									
	大城	内藤	元	横山	佐野	茶野	香月	宜保	河野	麦谷	石川	山中	堀	村上	遠藤	今坂	清水	田島	寺本
	10	25	27	34	41	61	126	153	045	8	37	50	62	034	124	051	052	055	054
10:00																			
	W-up																		
	ベースランニング																		
11:00																			
	CB 塁間全力スロー クイックスロー ペッパー																		
11:15																			
	内・外 守備練習																		
12:10																			
	コンディショニング																		
12:30																			
	ランチ																		
13:30																			
	打撃練習																		
	メイン									室内									
	室内									メイン									
15:00																			
	個別																		

A

F1

B

F2

F3

F4

F5

F6

☆シートノック