

TIME	投手																														TIME	◇PFP																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	A															B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	エス ピ ノ ー ザ	椋平	曾宮	山山	九齋	富田	古マ	本東	山本	博才	高小	山	寺	宇阿	吉東	山片	小井	佐川	権村	横	河	入寿	大宮	芦上																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

早出打撃

8:10出発

6 30 64 67

□2025年2月4日(火)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》



Spring Training 2025

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	A組 野手																		TIME
	A									B									
	若	福	野	廣	中	渡	来	池	西	紅	太	頓	大	西	杉	福	杉		
	森									宗									
	月	永	口	岡	川	部	田	田	野	林	田	宮	里	川	澤	田	本		
	2	4	32	9	30	67	0	38	39	5	6	24	31	44	64	7	33	65	99
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	◇PFP																		
11:25	☆シートノック																		
11:45	コンディショニング																		
12:00	ランチ																		
13:00	打 <F1>									打 <A室内>									
14:30	打 <A室内>									打 <F1>									
	個別																		
	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

◇PFP & ☆シートノック

7 38 39

65 67

9 24

5 6

31 64

0 33 99

F1

2 4 32

30 44

W-up) 10:00【ユニフォーム／ホーム用】



B組野手																						
TIME	A				B				C				D				E					TIME
	大 佐 茶 香				麦 内 宜				横 河 遠				石 山 今 清				村 田 寺					
					元								堀									
	城 野 野 月				谷 藤 保				山 野 藤				川 中 坂 水				上 島 本					
	10	41	61	126	8	25	27	153	34	045	124	37	50	051	052	62	034	055	054			
10:00	W-up																		ト レ ー ナ ー 指 示			
	コンディショニング																					
10:45	スチール練習(ユニフォーム or Tシャツ)																					
11:00	CB ワンバンスロー 壘間全力スロー クイックスロー ペッパー																					
11:10	PFP																					
11:25	内・外 連携 守備練習																					
11:45	ランチ																					
12:45	ローテーション																					
	打				Tee				トレーニング				連Tee				マシン					
	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					
	個別																					
	打				捕				内				外									
	25 34 034				37 62 055				124 126 045				なし									
15:00																						

	A PFP B
	F1 25 124 37 034 34 052 62 055 10 045 051 50 126
	F3 F4
	F5 F6
	☆シートノック