

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																	
10:00 10:45 10:50 11:15 11:35	エス ピノ ー	椋平曾宮山山九齋富田古マ本東山本博才高小														山寺吉東山片小井佐川権村入寿大宮芦上								横宇阿河								
		チ 田 ヤ														東木前陳乾田																
	ザ	木野谷城岡崎里藤山嶋島ト仁松田圭志木島野														下西田山口山田口藤瀬田西山賀江國田原								山川部内								
	00	15 16 17 18 19 21 22 26 28 29 35 42 46 48 57 60 66 95 96 130														11 12 13 23 45 47 49 56 58 93 94 98 122 128 017 032 041 042 043 044 053 056								123 14 20 135								
	W-up【F1】※94 98 122→【F1】															W-up【F2】※130→【F2】																トレーナー指示
	エクササイズ																															
	CB【F3】															56 58 032 041 130は【F2】でCB																
	94 95 96 98 122は【F1】でCB																															
	ピッチング(16 21 46 15 93)															PPF【F1 F2 F3 F5 A室内】																
牽制プレー(11 12 17 18 22 23 26 29 35 48 56 58 60 96 130)【A室内】																																
ピッチング(95 042 043 122 128 29 130 26 48 23)																																
コンディショニング ランニング																																
ランチ																																
個別※牽制・プロ捕球・打球反応 (15 17 21 26 28 35 46 48 95 96)															個別※コーチ指示※ (11 93 94 98 128 032 041 042 043 135)																	
WT																																
ジョグ ストレッチ																																

◇PFП

【F1】	【F2】
94 95 96 98 122	56 58 032 041 130
【F3】	【A室内】
042 043 19 128 26 28 11 57 66	29 23 35 22 42 17 18 12 60 00
【F5】	【F6】
48 044 056 13 017 49 053 45 47	

早出打撃
8:10出発
2 6 31 64

□2025年2月7日(金)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

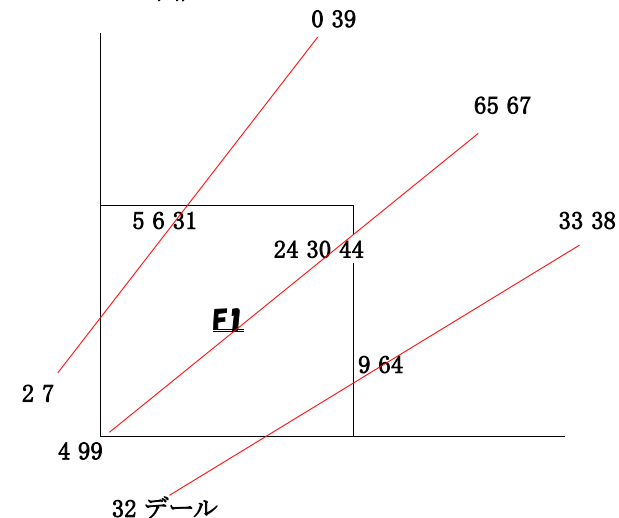
《A組 野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】

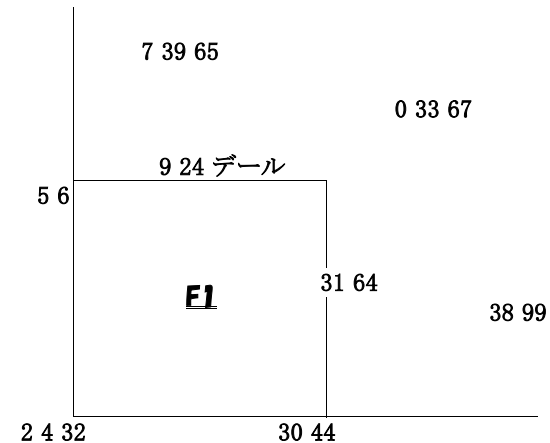


TIME	A組 野手					TIME
	A	B	C	D	E	
	太 渡 杉 来	西 西 福 杉	紅 嶺 中	野 廣 大 池	若 福 デ	
			宗		森	
	田 部 澤 田	野 川 田 本	林 宮 川	口 岡 里 田	月 永 ル	
	31 0 33 38	5 7 65 99	6 24 44 67	9 30 64 39	2 4 32	
10:00	W-up <F1>					
10:40	ベースランニング(スチールスライディングあり)					
10:50	CB ワンバンスロー クイック(20秒×2) ペッパー					
11:05	ロングスロー中継プレー					
11:15	◇PFP					
11:30	☆ケースノック					
11:50	フライボール					
12:00	コンディショニング					
12:20	ランチ ※ランチ特打 106 【9 30 64 39】 ローテーションのTeeから合流					
13:20	EX					
13:30	107 打 マシン	Tee	守	ランチ	走	
	走	102 打 マシン	Tee		トレーニング	
	トレーニング	走	115 打 マシン	Tee	守	
	守	トレーニング	走	117 打 マシン	Tee	
	Tee	守	トレーニング	走	100 打 マシン	
	個別					
	打	守備				
	112 4 5 7	捕) 2	内) コーチ指示	外) 38 39 65		
	ジョグ・ストレッチ					

ロングスロー中継プレー



◇PFP & ☆ケースノック





TIME		B組野手														TIME				
		A							B											
		麦大	石佐	山茶	遠宜	内横	香村	河今	清田	寺										
		元							堀											
		谷城	川野	中野	藤保	藤山	月上	野坂	水島	本										
		8	10	27	37	41	50	61	124	153	25	34	62	126	034	045	051	052	055	054
10:00		W-up コンディショニング																		
		ベースランニング																		
10:50		CB ワンバンスロー 塁間全カスロー クイックスロー ペッパー																		
11:10		■PFP																		
11:25		☆ケースノック																		トレイナー指示
		中継プレー ロングスロー																		
12:10		ランチ (特打 25 34 126)																		
13:10		ローテーション																		
		メイン(打 走 守)							室内(打)											
		室内(打)							メイン(打 走 守)											
		個別																		
		打				捕			内			外								
		8 50				37 62 034			25 34 045			27 61 153								

		A		PFP		052		B	
		25		34		10		124 045	
		051		F2		37		62	
		034		055		50		126	
		F1				F3		F4	
		F5				F6			
		☆ケースノック							
		61		41		8			
		25		052					
		051		34					
				10		124		27	
				045				50	
		37 62							
		034 055		126					
								コーチ指示	
								153	
								054	