

早出打撃

8:10出発
32 33 38 39 24
30 9 31 64 0

□2025年2月8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

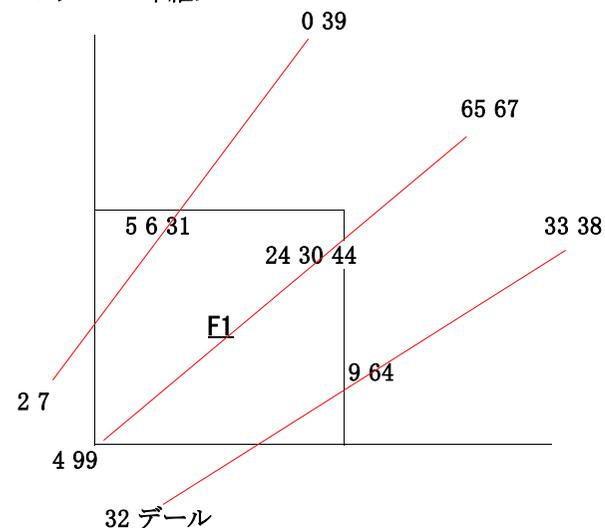
《A組 野手 練習スケジュール》



W-up) 10:00 【ユニフォーム／ホーム・ビジター両方持参!!!】

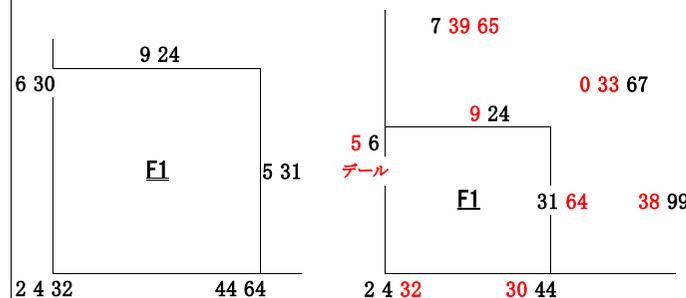
TIME	A組 野手										TIME											
	A		B		C		D		E													
	西野	西川	福田	杉本	宗	紅林	頓宮	中川	野口	廣岡	大里	池田	太田	渡部	杉澤	来田	若月	森	福永	デー ール	デイ アス	
	5	7	65	99	6	24	44	67	9	30	64	39	31	0	33	38	2	4	32		54	
10:00	W-up コンディショニング <F1>																					
10:40	ベースランニング(ワンバンGO、ディレイドスチール)																					
10:50	CB ワンバンスロー 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総合																					
11:35	総合守備																					
12:05	Live BP																					
12:20	ランチ																					
13:50	EX																					
14:00	打	Tee		守	トレーニング		走															
	走	打		Tee	守		トレーニング															
	トレーニング	走		打	Tee		守															
	守	トレーニング		走	打		Tee															
	Tee	守		トレーニング	走		打															
	個別																					
	打		守備																			
	コーチ指示		捕) 2 4			内) コーチ指示			外) 0 33 99													
	ジョグ・ストレッチ																					

ロングスロー中継プレー



☆PFP総合

総合守備 赤・・・ビジターユニ



Live BP メンバー

<F1> 32 33 38 39 (62 25 27)
<F2> 24 30 9 31 64 0 デール (034)

その他メンバー → A室内打撃

□2025年 2月 8日(土) 宮崎・春季キャンプ B組野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up) 10:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	B組野手													TIME						
	A				B					C										
	大城	佐野	茶野	遠藤	香月	宜保	今坂	麦谷	横山	石川	山中	河野	清水	田島	内藤	元堀	村上	寺本		
	10	41	61	124	126	153	051	8	34	37	50	045	052	055	25	27	62	034	054	
10:00	W-up (B室内)																			
10:40	CB ワンバンスロー 墨間全カスロー クイックスロー ペッパー (B室内)																			
10:50	フォーメーション確認 (B室内)																			
11:30	内・外 守備練習 (F2)													トレーナー指示						
11:50	コンディショニング							Live BP準備												
12:10	ランチ							Live BP(F2)												
13:30	ローテーション							↓												
	メイン室内				室内メイン				コーチ指示											
	個別																			
	打 コーチ指示			捕 コーチ指示			内 コーチ指示			外 コーチ指示										

A				B			
F1				F2			
F3				F4			
F5				F6			