

宮崎市清武総合運動公園 《SOKKENスタジアム・第2野球場》

ピッチングメンバーはW-up 9:00



投手														投手														◇PFP																			
TIME	ピッチング														TIME	A							B							TIME																	
9:00 9:40 9:42 10:00	山 平 曾 宮 山 九 富 田 古 マ 山 井 本 芦 小														10:00 10:40 10:42 11:00 11:25 12:00 12:20	エ 椋 山 齋 本 東 博 才							吉 東 山 片 小 佐 川 権 村 入 寿 大 宮 上							宇 阿 高 横 河																	
	チ 東 田 田 ヤ															田							木 前 陳 乾 田																								
	下 野 谷 城 崎 里 山 嶋 島 ド 田 口 圭 田 野															ザ 木 岡 藤 仁 松 志 木							田 山 口 山 田 藤 瀬 田 西 山 賀 江 國 原							川 部 島 山 内																	
	11 12 16 17 18 21 22 28 29 35 42 57 58 60 044 130															00 15 19 26 46 48 66 95							23 45 47 49 56 93 94 98 122 128 017 032 041 042 043 053 056							14 20 96 123 135																	
	W-up【B室内】															W-up【F1】 56 94 98→【F1】							W-up【F2】							ト レ ー ナ ー 指 示																	
	エクササイズ															エクササイズ																															
	CB【B室内】															CB【F3】 94 95 98 56 66は【F1】でCB																															
	ピッチング(16 18 21 22 29 42 57 60)															PFP【F1 F3 F4】																															
	ピッチング(11 17 28 35 58 044 12 130)															コンディショニング ランニング																															
	コンディショニング ランニング															Live準備【ブルベン】 (15 26 46 48)							12:10 Live準備【F2ブルベン】 (122 042 043)																								
ランチ														12:20 Live BP【F1】 (15 26 46 48)(5球×6人)							12:30 Live BP【F2】 (122 042 043)(5球×6人)																										
個別														ランチ																																	
WT														個別																																	
ジョグ ストレッチ														WT																																	
														ジョグ ストレッチ																																	
野球教室																																															
																												【F1】 95 96 66 94 98										【F2】 									
																												【F3】 26 46 15 48 043 042 122 19 23 00										【F4】 041 032 45 49 93 056 017 053 47									
																												【F5】 										【F6】 									

早出打撃
W-up 9:00 A室内
8 50
終日A組練習参加

□2025年2月9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》



※2 4 32は8:10出発→W-up9:00＜B室内＞→10:00ブルペン

※34 124 126 27 61は総合守備からLive BPまでF1合流(27は総合守備のみ)

TIME	A組 野手																						
	A											B			C			D					
	福	野	紅	廣	太	大	渡	杉	来	池	デ	麦	山	頓	中	若	西	西	福	杉	デ		
	I													宗			森						イ
	永	口	林	岡	田	里	部	澤	田	田	ル	谷	中	宮	川	月	野	川	田	本	ス		
	32	9	24	30	31	64	0	33	38	39		8	50	44	6	67	2	4	5	7	65	99	
10:00	W-up																						
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) ペッパー																						
11:00	ロングスロー 中継プレー																						
11:10	☆PFP総合																						
11:30	◇総合守備																						
12:00																							
12:20	Live BP 32 9 24 30 31 64 0 33 38 39 →守備・走塁													ローテーション <A室内> 115 117									
13:00	コンディショニング													打			Tee			マシン			
13:20	ランチ													マシン			打			Tee			
14:00	EX													Tee			マシン			打			
	ローテーション <F1>													コンディショニング									
14:10	8 50 30													ランチ									
	0 33																						
	100 38 31													個別 コーチ指示									
	106 9 24																						
	64 デール																						
15:00	39 32													↓									
	個別 コーチ指示																						
	ジョグ・ストレッチ																						
	野球教室																						

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> 124 41 61 34 8 50 126 デール

<F2> 045 153 051 052 055

その他メンバー → A室内打撃



※ 8 50 終日A組※

※ 27 10:00 W-up 総合守備のみA組合流 ※

※ 早出 9:00 W-up 8 34 50 61 62 124 126 034 055

TIME	B組野手															TIME					
	A					B			C			D									
10:00	佐 宜 河 今 清					大 内 石			村			横 茶 遠 香 田 寺									
									元 堀												
	野 保 野 坂 水					城 藤 川			上			山 野 藤 月 島 本									
	41	153	045	051	052	10	25	37	27	62	034	34	61	124	126	055	054				
	W-up					コー チ 指 示			9:00 W-up					ト レ ー ナ ー 指 示							
	コンディショニング								打(A室内)								コー チ 指 示				
	CB ワンバンスロー 壘間全カスロー クイックスロー ペツパー								11:30 総合守備(F1) 27 34 61 124 126												
	ローテーション			PFP(F4)		↓			↓												
	ランチ			ローテーション					ランチ												
	12:30 Live BP			ランチ					12:30 Live BP												
守備練習			守備練習					守備練習													
野球教室																					
※Live BP			F1		8 34 41 50 61 124 126																
			F2		153 045 051 052 055																

A

F1

B

F2

F3

F4

F5

F6