

□ 2025年2月11日(火) 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)9:30or10:00【ユニフォーム／ピッチャー用】

TIME	投手		TIME	投手		TIME	◇PPF
	紅白戦	ピッチング		A	B		
	佐川才権 小入寿 椋山芦			エ平曾宮山九齋富田古マ本東山本博高	山寺吉東山片小井村 大宮上 宇阿横河		
	前			チ 田 ヤ	東 木 前 陳 乾 田		
	藤瀬木田 野山賀 木岡田			ザ野谷城崎里藤山嶋島ト仁松田圭志島	下 西田山口山田口西 江國原 川部山内		
	93 94 95 98 128 130 032 041 15 19 044			00 16 17 18 21 22 26 28 29 35 42 46 48 57 60 66 96	11 12 13 23 45 47 49 56 58 122 128 017 042 043 053 056 14 20 123 135		
9:30	W-up【F1】		10:00	W-up【F2】			<b>【F1】</b>  <b>【F2】</b> 00 42 16 18 57 60
10:10	エクササイズ		10:40	エクササイズ			
10:15	CB【F3】		10:45	CB【F3】 00 42 16 18 57 60はF2でCB			<b>【E3】</b>  <b>【E4】</b>
10:25	ピッチング(15 19 044)		11:05	PPF【F2 F3 F4 F5】			
11:30	紅白戦		11:25	Live準備【F2ブルーベン】 66 28 35 17 11	コンディショニング ランニング		11 17 28 35 66 21 58 22 29
	コンディショニング ランニング		12:00	Live BP【F2】 66 28 35 17 11(5球×6人)	ランチ		56 46 122 12 45 49 13 23
	ランチ			コンディショニング ランニング	個別		
	個別			ランチ	WT		
	WT			個別	ジョグ ストレッチ		
	ジョグ ストレッチ			WT			042 043 96 017 053 48 26 056 47
				ジョグ ストレッチ			

トレーナー指示

**早出打撃**  
**8:10 出発**  
**6 44 65 67 99**

□2025年2月11日(火祝)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

## 《SOKKEN 野手 練習スケジュール》



W-up) **9:30** 【ユニフォーム／**ビジター用**】※ホーム用も持参すること！

※2 4 44 5 6 7 54 65 67 99 →W-upからF2 (F2 W-up 10:00)

TIME	SOKKEN 野手																				TIME
	A										B										
	福	野	紅	内	廣	太	横	大	遠	香	デ	村	河	渡	杉	来	池	佐	茶		
		堀					山				l				元						
	永	口	林	藤	岡	田	聖	里	藤	月	ル	上	野	部	澤	田	田	野	野		
	32	62	9	24	25	30	31	34	64	124	126	034	045	0	27	33	38	39	41	61	
9:30	W-up <F1>																				
10:00	コンディショニング																				
10:10	<F1>					<b>32</b>	<b>62</b>					<A室内>					<b>034</b>	<b>045</b>			
						<b>124</b>	<b>126</b>									<b>41</b>	<b>61</b>				
						<b>30</b>	<b>31</b>									<b>33</b>	<b>0</b>				
						テール	<b>9</b>									<b>27</b>	<b>38</b>	<b>39</b>			
						<b>64</b>	<b>24</b>									サブで守備					
						<b>25</b>	<b>34</b>									(126、045は打終わりでF1守備)					
11:00	シートノック																				
11:30	紅白戦 11:30 <F1> 5イニング																				
13:00	ランチ																				
14:00	課題練習																				
14:30	個別 コーチ指示																				
	ジョグ・ストレッチ																				

□2025年 2月 11日(火) 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／ビジター用】



※ 早出 A室内 6 44 65 67 99  
B室内 37 153

TIME	B組野手																TIME	
	A				B				C				D					
	若	西	西	デ	頓	福	中	杉	大	石	宜	麦	山	今	清	田	寺	
				イ	宗													
	森			ア														
	月	野	川	ス	宮	田	川	本	城	川	保	谷	中	坂	水	島	本	
	2	4	5	7 54	6	44	65	67 99	10	37	153	8	50	051	052 055	054		
10:00	W-up (B組メンバー コンディショニング)																	
	ベースランニング																	
	CB ワンバンスロー クイックスロー ペッパー																	
11:05	■PFP (F2)																	
11:20	☆ケースノック																	
12:00	Live BP ( 6 37 44 65 67 99 153 )																	
	Live BPメンバー以外 守備・走塁																	
	ランチ																	
	ローテーション																	
	打				Tee				守								走	
	走				打				Tee								守	
	守				走				打								Tee	
	Tee				守				走								打	
	個別																	
	打				捕				内								外	
	コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示								コーチ指示	

トレーナー指示

PFP

6 052

5 E2 10 051

2 4

37 055 44 54

☆ケースノック

50 67

7 8

6 052

5 10 051

2 4 65 99

37 055 44 54

コーチ指示

153

054