□　2025年2月13日(木)　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／ビジター用】

TIME	投手 紅白戦	投手 ピッチング
	椋 齋 本 東 村 大 宮 田 木 藤 仁 松 西 江 國	エスピノーザ 山 寺 山 富 博 佐 川 権 前 小 入 芦 下 西 岡 山 志 藤 瀬 田 野 山 田
	15 26 46 48 122 042 043	00 11 13 19 28 66 93 94 98 128 130 032 044
9:30	W-up【F1】	
10:05	エクササイズ	
10:10	CB【F3】	
10:25	ピッチング(00 19 28 66 130 044 032 128 93 98 94 11 13)	
11:30	紅白戦	
	コンディショニング　ランニング	
	ランチ	
	個別	
	WT	
	ジョグ　ストレッチ	

TIME	投手 A	投手 B			TIME
	平 曽 宮 山 九 田 古 マ チャ 田 山 本 才 高 田 野 谷 城 崎 里 嶋 島 ド 田 圭 木 島	東 山 片 小 井 寿 上 木 陳 乾 山 口 山 田 口 賀 原	ペルドモ	宇 阿 吉 横 河 東 田 川 部 田 山 内	
	16 17 18 21 22 29 35 42 57 60 95 96	45 47 49 56 58 017 041 053 056	59	12 14 20 23 123 135	
10:00	W-up【F2】		コーチ指示	トレーナー指示	
	エクササイズ				
10:40	CB【F3】 22 29 57 45 49はF2でCB				
11:00	PFP【F2 F3 F4】				
	Live準備【F2ブルペン】 42 60 58 21 96	コンディショニング　ランニング			
12:00	Live BP【F2】 42 60 58 21 96(5球×4人)	ランチ			
	コンディショニング　ランニング	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				

◇PFP

【F1】

【F2】
22 29 57
45 49

【F3】
42 60 58
21 96 017
053 47 056

【F4】
16 35
041 18 17
56 123 95

【F5】

【F6】

□2025年2月13日（木）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！

※62 034 25 34 124 126 045 8 27 50 61 →W-upからF1 (F1 W-up 9:30)

※2 4 5 7 54 →W-upからF2 (F2 W-up 10:00)

TIME	SOKKEN 野手																														TIME
	A														B																
	福		村	渡	麦		杉	来	池	山	茶	福	中	杉		野	紅	内	廣	太	横	頓	大	遠	香	河	デ				
		堀				元									宗						山						ー				
	永		上	部	谷		澤	田	田	中	野	田	川	本		口	林	藤	岡	田	聖	宮	里	藤	月	野	ル				
	32	62	034	0	8	27	33	38	39	50	61	65	67	99	6	9	24	25	30	31	34	44	64	124	126	045					
9:30	W-up　コンディショニング																														
10:00	<F1>						32 62 034 65 99 67 0 61 33 38 27 39 8 50								<A室内> 6 44 124 126 デール 30 9 31 64 045 24 25 34																		
					100 106														102 112												
10:50	シートノック																														
11:30	紅白戦　11:30　＜F1＞																														
13:00	ランチ																														
14:00	115 ケース打撃　※62 034 25 34 124 126 045 8 27 50 61 →守備のみ																														
	個別																														
	打						守備																								
	117 6 44 99						捕）コーチ指示								内）コーチ指示												外）0　コーチ指示				
	ジョグ・ストレッチ																														

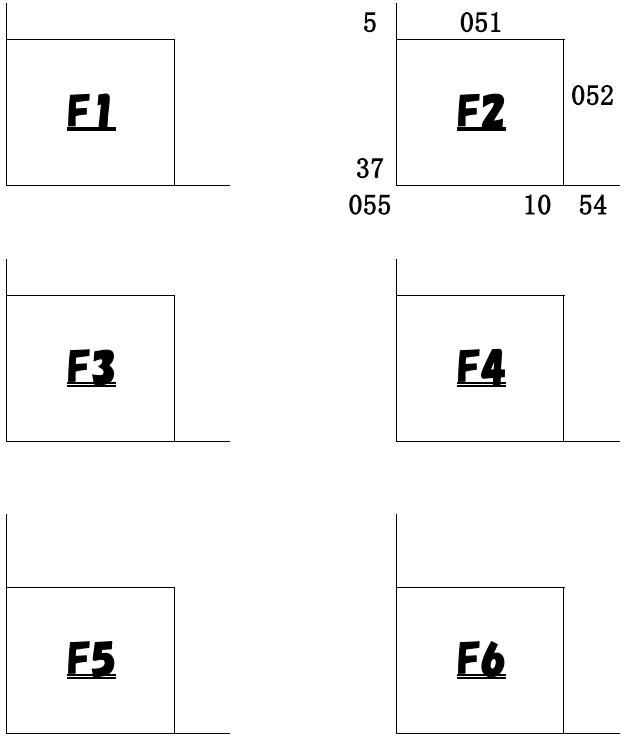
□2025年　2月　13日（木）宮崎・春季キャンプ　B組野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up）10:00【ユニフォーム／ビジター用】

※　早出　A室内　【 2 4 5 7 10 54 】

※　055　ユニフォーム
ホーム・ビジター両方持参！！

TIME	B組野手 A					B				C			
	若月	森	西野	西川	ディアス	大城	石川	佐野	宜保	今坂	清水	田島	寺本
	2	4	5	7	54	10	37	41	153	051	052	055	054
10:00	W-up　コンディショニング												トレーナー指示
	ベースランニング												
10:45	CB　ワンバンスロー　クイックスロー　ペッパー												
11:05	■PFP												
11:20	内・外　守備練習												
11:45	12:00　Live BP（2 4 5 7 10 54）												
	Live BPメンバー以外　守備　走塁　トラッキング												
	ランチ												
	ローテーション												
	打					Tee				走　守			
	走　守					打				Tee			
	Tee					走　守				打			
	個別												
	打			捕		内				外			
	051 052 055			37 62 034		10 25 34				27 41 61 124 153			

TIME

■PFP