



□2025年 2月 15日(土) 宮崎・春季キャンプ SOKKEN野手 練習スケジュール

W-up) 8:55 【ユニフォーム / ホーム用】

※キャンプキャップ着用



TIME	B組野手																		TIME			
	A									B												
	麦	野	内		福	横	来	佐	山	茶		大	遠	香	宜	村	河	今	清	田	寺	
			元							堀												
	谷	口	藤		永	山	田	野	中	野		里	藤	月	保	上	野	坂	水	島	本	
8:55	8	9	25	27	32	34	38	41	50	61	62	64	124	126	153	034	045	051	052	055	054	
	W-up ( F1 )																					
	ローテーション																					
10:35	メイン ( F1 )									走塁・守備(F1)→A室内												
	ランチ																		トレーナー指示			
11:40	セカンドアップ																					
11:55	シートノック																					
12:05	12:30 vs 福岡ソフトバンクホークス SOKKEN																					
	個別																					
	打			捕			内			外												
	27 61 126			62 034 055			25 34 124 045			41 153 (054)												



□2025年2月15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

# 《清武第二野手 練習スケジュール》

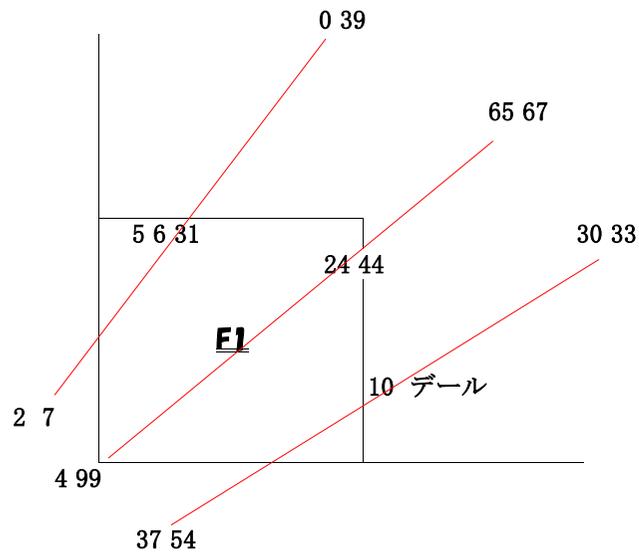
W-up)9:30【ユニフォーム／ホーム用】



※2 4 5 6 24 30 31 44 54 デール 0 7 33 39 65 67 99→W-upからF2 (F2 W-up 9:30)

TIME	A組 野手										TIME
	A		B		C		D		E		
	西 西 福 杉	紅 頓 中	大 廣 デ	池 太 渡 杉	若 石						
		宗							森	l	
	野 川 田 本	林 宮 川	城 岡 ス	田 田 部 澤	月 川					ル	
	5 7 65 99	6 24 44 67	10 30 54 39	31 0 33	2 4 37						
9:30	W-up <F2>										
10:10	CB ワンバンスロー クイック(20秒×2) ペッパー										
10:25	ロングスロー 中継プレー										
10:35	◇PFP										
10:50	☆総合守備										
11:00	☆総合守備										
11:30	コンディショニング										
11:50	ランチ <sup>100</sup> ※ランチ特打【0 31 33】 ローテーションのTeeから合流										
12:50	EX										
	112 打 <sup>マシ</sup>	Tee	守	トレーニング	走						
	走	107 打 <sup>マシ</sup>	Tee	守	トレーニング						
	トレーニング	走	102 打 <sup>マシ</sup>	Tee	守						
	守	トレーニング	走	115 打 <sup>マシ</sup>	Tee						
	Tee	守	トレーニング	走	117 打 <sup>マシ</sup>						
14:05	個別 守備										
	106 4 7 67 24	捕) コーチ指示	内) コーチ指示	外) 33 39 65 99							
	ジョグ・ストレッチ										

ロングスロー中継プレー



☆総合守備

※先ランナー → 33 2 37 6 30

