

□2025年2月16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



《SOKKEN 野手 練習スケジュール》



W-up) 9:00 【ユニフォーム／ホーム用】

※37 62 10 124 126 8 41 50 →W-upからF1

TIME	SOKKEN 野手																TIME				
	A								B												
	石	西		大	紅	廣	太	頓	デ	西	福	中	杉	遠	香	麦	佐	山	デ		
	森		宗						イ					堀					!		
									ア												
	川	野		城	林	岡	田	宮	ス	川	田	川	本	藤	月	谷	野	中	ル		
	4	37	5	6	10	24	30	31	44	54	7	65	67	99	62	124	126	8	41	50	
9:00	W-up																				
9:30	<F1>								<A室内>												
				112			24	31										62	テール		
							4	37	117									106	124	126	
								65	99										41	8	50
				107			5	54	100												
							7	67													
							10	44													
10:30							6	30													
	ランチ																				
11:35	2nd up																				
11:50	シートノック																				
12:30	B-セガサミー 12:30 <F1>																				
	個別																				
	打								守備												
	102																				
	115																				
				コーチ指示					捕) コーチ指示					内) コーチ指示						外) コーチ指示	
	ジョグ・ストレッチ																				

□2025年 2月 16日(日) 宮崎・春季キャンプ SOKKEN野手 練習スケジュール

W-up) 9:00 【ユニフォーム / ホーム用】



TIME	B組野手																	TIME		
	渡	若	野	内	福	杉	横	来	池	茶	大	宜	村	河	今	清	田	寺		
	元																			
	部	月	口	藤	永	澤	山	田	田	野	里	保	上	野	坂	水	島	本		
9:00	0	2	9	25	27	32	33	34	38	39	61	64	153	034	045	051	052	055	054	
	W-up (B室内) コンディショニング																			
	ローテーション																			
10:35	ランチ																			
11:40	セカンドアップ																	トレーナー指示		
11:55	シートノック																			
12:05	12:30 vs 王子 (清武第二野球場)																			
	個別																			
	打				捕				内				外							
	コーチ指示				62 034 055				051 052				27 61							