

□ 2025年2月17日(月) 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) 9:00or9:30 【ユニフォーム／ホーム用】

ホーム・ビジター両方持参！

TIME	投手	TIME	投手										TIME	◇PFP								
	Live BP		ピッチング					紅白戦					A	B								
9:00	エ 宮 九 田 マ ス チ ビ ャ ノ ー ザ 城 里 嶋 ド	9:30	椋 山 東 東 片 ペ 博 寿 大 宮 芦					山 富 本 井 本 佐 川 高 村 小 平 曾 齋 古 山 才					山 寺 山 小 権 横 入 上					宇 阿 吉				
	ル					田 田 前					田					東 木 前 陳 乾 田						
	ド																					
	木 岡 山 松 山 モ 志 賀 江 國 田					崎 山 仁 口 圭 藤 瀬 島 西 野					野 谷 藤 島 田 木					下 西 口 田 田 山 山 原					川 部 田	
	15 19 45 48 49 59 66 041 042 043 044					21 28 46 58 60 93 94 96 122 128 130					16 17 26 35 57 95					11 12 13 47 56 98 123 128 017 032 053 056					14 20 23	
	W-up【F1】															⋮						
	エクササイズ																					
	CB【F3】																					
	ピッチング					コンディショニング ランニング					PFP【F3 F4】											
	59 19 66 15 48 45 49 043 042 041 044					ランチ					コンディショニング ランニング											
10:30	Live準備 【F2ブルペン】	10:30	コンディショニング ランニング					紅白戦 12:30/【F1】					ランチ									
	ランチ					↓					↓											
	個別【ブルペン】※ゴロ捕スロー クイック 牽制 11 12 56 98 032 123 041 042 043 044										個別【F3】※ゴロ捕 48 29 95 17 35 26 66 15											
	WT																					
	ジョグ ストレッチ																					
ジョグ ストレッチ																						

【F1】	【F2】
【F3】	【F4】
16 57 56 20 053 13 47 017 056	11 12 17 26 35 123 95 98 032
【F5】	【F6】



SPRING TRAINING 2021

※32 39 → W-upからBメニュー対応

※2 4 5 6 24 31 44 54 7 65 67 99 →W-upからF2 (F2 W-up 9:00)

TIME	A											SOKKEN 野手														TIME
	若 西 紅 太 頓 デ 西 福 中 杉 森 宗 月 野 林 田 宮 ス 川 田 川 本 2 4 5 6 24 31 44 54 7 65 67 99											石 野 大 廣 大 遠 香 渡 麦 杉 来 佐 山 デ 堀 川 口 城 岡 里 藤 月 部 谷 澤 田 野 中 ル 37 62 9 10 30 64 124 126 0 8 33 38 41 50														
	9:00 W-up <F2>																									
	9:30 <F2> 2 4 112 5 54 マシン 65 99 107 67 7 44 6 24 31											9:30 W-up <F1>														
												10:00 <F1> 37 62 112 30 テール マシン 41 33 10 126 9 64 124 0 8 50 38														
	10:30 Live BP <F2>																									
	11:45 ランチ																									
	各自 2nd up											11:00 ランチ														
	↓											11:45 2nd up														
												12:00 シートノック <F1>														
	12:30 紅白戦 12:30 <F1>																									
個別																										
打											守備															
コーチ指示											捕) 2 4 内) コーチ指示 外) コーチ指示															
ジョグ・ストレッチ																										

W-up) 9:30 【ユニフォーム／ホーム・ビジター両方持参！！】



B組野手														TIME
TIME														
	内	福	横	池	茶	宜	村	河	今	清	田	寺		
	元													
	藤	永	山	田	野	保	上	野	坂	水	島	本		
	25	27	32	34	39	61	153	034	045	051	052	055		054
9:30	W-up（A室内）												トレーナー指示	
10:00	ローテーション（A室内）													
	打ち終わり F2へ移動（走塁 守備）													
	ランチ													
11:45	セカンドアップ（F1）													
	シートノック													
	12:30 紅白戦（F1）													
	コンディショニング													
	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					