

□ 2025年2月19日(水) 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】 ※ユニフォーム ホーム、ビジター両方持参！

TIME		投手	TIME	投手	TIME	投手	◇PFP
		A		B		PFP	
		エ ス ビ ノ ー ザ		山 下 東		寺 西	【F1】 42 00 59 57 16 19
		椋 木		小 木 田		東 山	【F2】 93 94 49 13 45
		平 野		井 口		山 口	
		曾 谷		権 田		片 山	47 017 053 056 →見学
		宮 城		村 西		佐 藤	
		山 岡		横 山		川 瀬	【F3】 18 22 96 15 17 26 11
		山 崎		前 山		上 原	
		九 里		入 山		乾	【F4】 043 98 041 042 58 56 12 032 123 122 20 128
		齋 藤		大 賀		宇 田	
		富 山		宮 國		阿 部	【F5】
		マ チ ャ ド				河 内	
		本 田 仁				芦 田	【F6】
		東 松					
		山 田					
		ペ ル ド モ					
		本 田 圭					
		博 志					
		才 木					
		高 島					
		小 野					
		00 15 16 17 18 19 21 22 26 28 29 42 46 48 57 59 60 66 95 96 130		11 12 56 58 98 122 123 128 032 041 042 043		13 45 47 49 93 94 017 053 056 14 20 135 044	
10:00		W-up【F1】※11→F1	10:00	W-up【サブ】	9:30	W-up【F2】	ト レ ー ナ ー 指 示
10:35		エクササイズ	10:40	エクササイズ	10:10	エクササイズ	
10:40		CB【F3】 42 00 59 57 16 19は【F1】でCB	10:45	CB【F3】	10:15	CB【F2】	
10:55		PFP【F1 F3】 28 29 46 130 66 60 21 95 48 【F3】でCB後【F1】へ移動→守備総合	11:00	PFP【F4】	10:30	PFP【F2】	
		【F3】でPFPメンバーPFP後【F1】移動→守備総合		↓		コンディショニング ランニング	
		ピッチング 16 19 28 29 46 130 66 60 21 95 48		ピッチング 58 123 128 94 032 041 042 043 98 122		ランチ	
		コンディショニング ランニング		コンディショニング ランニング		↓	
		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 93 94 128 122 98		個別【F3】※ゴロ捕 130 21 96 28 46 60			
		WT					
		ジョグ ストレッチ					

□2025年2月19日(水)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



《A組野手 練習スケジュール》

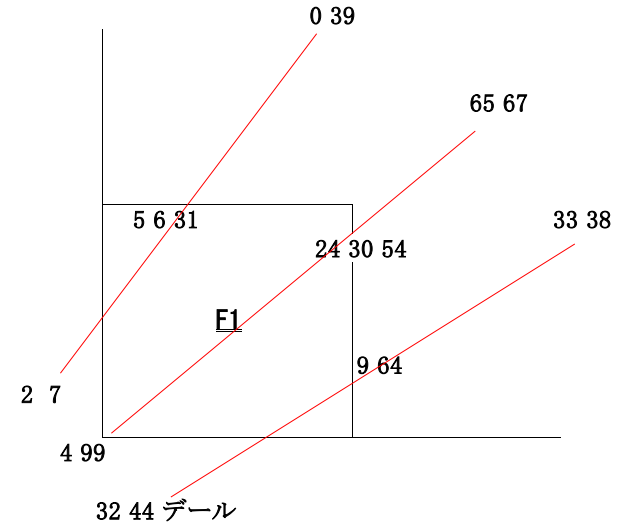
W-up) 10:00 【ユニフォーム／ビジター用】※ユニフォーム両方持参！！

※早出打撃 → 6 67 24 31 8:10バス出発



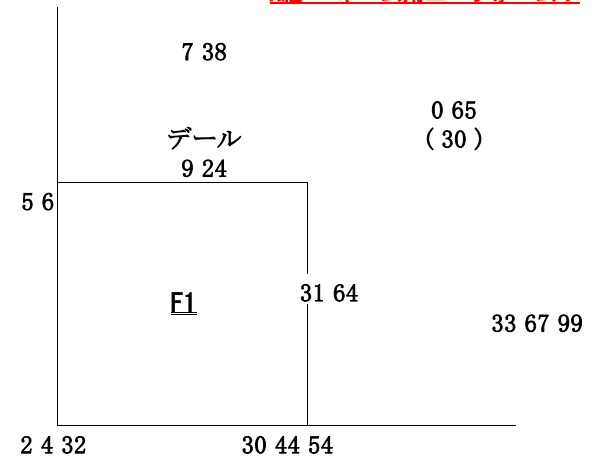
TIME	A組 野手																				TIME	
	A				B				C				D				E					
	太田	渡部	杉澤	来田	西野	西川	福田	杉本	宗	紅林	頼宮	中川	野口	廣岡	大里	池田	若月	森	福永	ディール	ディール	
	31	0	33	38	5	7	65	99	6	24	44	67	9	30	64	39	2	4	32	54		
10:00	W-up																					
10:30	コンディショニング																					
10:40	CB ワンバンスロー クイック(20秒×2) ペッパー																					
10:50	ロングスロー 中継プレー																					
10:55	◇PFP																					
11:10	☆総合守備 <F1>																					
11:50	ランチ										102 山岡	※ランチ特打【9 30 64 39】 ローテーションのTeeから合流										
12:50	EX																					
	117 渡邊	打	マシン	Tee				守				ランチ				走						
	走		106 辻	打	マシン	Tee				トレーニング												
	トレーニング				走				100 岩橋	打	マシン	Tee				守						
	守				トレーニング				走				112 清田	打	マシン	Tee						
	Tee				守				トレーニング				走				107 太田	打	マシン			
	個別																					
	打				守備																	
	115 漆戸	コーチ指示				捕) コーチ指示				内) コーチ指示				外) 0 7 38 67								
	ジョグ・ストレッチ																					

ロングスロー中継プレー



◇PFP ☆総合守備

A組・・・ホーム用ユニフォーム！





TIME	B組野手																		TIME
	A									B									
9:30 10:30 11:10 12:00	麦谷	大城	内藤	横山	佐野	山中	遠藤	宜保	河野	元	石川	茶野	堀	香月	村上	今坂	清水	田島	寺本
	8	10	25	34	41	50	124	153	045	27	37	61	62	126	034	051	052	055	054
	W-up																		
	コンディショニング																		
	CB ワンバンスロー 壘間全力スロー クイックスロー ペッパー																		
	■PFP You & me																		
	☆総合守備（F1）																		
	ランチ（ランチ特打 27 61 126）																		
	ローテーション																		
	メイン（打 守）									室内									
室内									メイン（打 守）										
個別																			
打				捕				内				外							
62 124 153 034				62 034 055				25 34 045				8 27 41 50 61							

E1

E3

E5

F1

F2

10 124

F4

F6

051

045

37

034

052

34

62

055

25

126

50

61

051

045

37

034

052

34

62

055

25

126

50

61

153

054

コーチ指示

☆総合守備(ピジターユニ)

39

27

41

8

051

045

052

34

10

124

50

61

25

126

50

61

153

054

コーチ指示