

□ 2025年2月20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)9:00or10:00【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

投手													投手													◇PFP																			
TIME	セガサミー						ケース打撃							TIME	A						B																								
	山 椋 宮 マ 東 才 権						齋 小 博 入 大 宮						富 田		エ 平 曾 山 山 九 本 山 ベ 本 高 小						寺 東 山 片 井 佐 川 村 横 寿 上						宇 阿 河																		
	チ						前						木			ル						東						陳 乾 田																	
	ヤ															田												田																	
	下 木 城 ト 松 木 田						藤 田 志 山 江 國						山 嶋		ザ 野 谷 岡 崎 里 仁 田 モ 圭 島 野						西 山 口 山 口 藤 瀬 西 山 賀 原						川 部 内																		
	11	15	18	42	48	95	98	128	26	56	66	032	042	043	28	29	00	16	17	19	21	22	46	57	59	60	96	130	12	13	45	47	49	58	93	94	122	123	017	041	053	056	14	20	135
10:00	W-up【F2】													9:00	W-up【F1】													トレーナー指示																	
10:35	エクササイズ													9:35	エクササイズ																														
10:40	CB【F3】													9:40	CB【F3】																														
	コンディショニング ランニング														ピッチング						PFP【F3 F5】																								
	ランチ														17 16 59 00 22 19 57 60 130 46 96 21						ピッチング																								
	ゲーム準備						ケース打撃準備								コンディショニング ランニング						58 12 122 93 20 041 45 49 13 47 053																								
	セガサミー戦 12:30/【F1】						ケース打撃【F2】12:00～ 66 26 032 56 042 043								ランチ						コンディショニング ランニング																								
	WT														↓						ランチ																								
	ジョグ ストレッチ														個別(コーチ指示)																														
															WT																														
															ジョグ ストレッチ																														

【F1】	【F2】
</	

W-up) 9:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	B組野手																				TIME
9:00	A														B				寺		
	若	麦	大	内	横	佐	山	茶	遠	香	村	田	宜	河	今	清					
	森			元				堀													
	月	谷	城	藤	山	野	中	野	藤	月	上	島	保	野	坂	水	本				
	2	4	8	10	25	27	34	41	50	61	62	124	126	034	055	153	045	051	052	054	
	W-up																	ト レ ー ナ ー 指 示			
	ローテーション																				
	メイン												B室内								
	ランチ																				
	セカンドアップ																				
シートノック																					
vs セガサミー (12:30 SOKKEN)																					
コンディショニング																					
個別																					
打				捕				内				外									
8 50				62 034 055				25 34 045 052				27 61 124 153									

□2025年2月20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



《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up) 10:00 【ユニフォーム／ビジター用】※試合はホーム用着用！両方持参！！

※早出打撃(8:10出発) → 0 9 33 64

※2 4 32 37 W-up 9:00 <F1> 32 37はW-up後ブルペン

※5 7 65 99 6 24 44 67 9 30 64 39 31 0 33 38 54 125 → W-upからF2 (F2 W-up 10:00)



TIME		清武第二 野手																TIM					
		A				B				C				D				E					
		西 西 福 杉				紅 頓 中				野 廣 大 池				太 渡 杉 来				福 石 デ デ					
						宗												イ				ー	
																		ア					
		野 川 田 本				林 宮 川				口 岡 里 田				田 部 澤 田				永 川 ス ル					
		5 7 65 99				6 24 44 67				9 30 64 39				31 0 33 38				32 37 54 125					
10:00	W-up <F2>																						
10:30	コンディショニング																						
10:40	115 漆戸	打 マシン				Tee				トレーニング				守				走					
		走				117 渡邊 打 マシン				Tee				トレーニング				守					
		守				走				106 辻 打 マシン				Tee				トレーニング					
		トレーニング				守				走				100 岩橋 打 マシン				Tee					
		Tee				トレーニング				守				走				112 清田 打 マシン					
12:00	◇ケース打撃																						
	ランチ																						
	個別																						
	捕) 4				内) コーチ指示				外) 0 33 38 39														
	ジョグ・ストレッチ																						

◇ケース打撃

