

□ 2025年2月22日(土) 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)9:30【ユニフォーム/ビジター用】

TIME	投手		TIME	投手				◇PPF																														
	H戦			Live BP	ピッチング	A	B																															
	山崎	田嶋		寺西	平野	東山	片山	山田	寿賀	阿部	富山	博志	横山	芦田	芦田	エスピノーザ	棕木	曾谷	宮城	九里	齋藤	マチャド	東松	ペルドモ	高島	山下	東山	山口	小田	佐藤	川瀬	陳	入山	大江	上原	乾	宇田川	河内
	21	29		13	16	45	49	57	041	20	28	66	123	044	00	15	17	18	22	26	42	48	59	96	11	12	47	56	93	94	017	032	042	053	056	14	135	
	9:50 ホテル出発		9:30	W-up【F2】																																		
	アイビー到着後 W-up(時間指示)		10:05	エクササイズ																																		
	W-up		10:10	CB【F3】 042 032 12 93 94はF2でCB																																		
	CB		10:40	Live BP準備【F1】	ピッチング 10:25～ 28 66 20 123 044		PPF【F2 F3 F4】																															
	コンディショニング ランニング		11:00	Live BP【F1】 16 57 45 49 13 041	コンディショニング ランニング																																	
	ランチ			コンディショニング ランニング	ランチ																																	
	H戦 13:00/アイビー			ランチ	↓																																	
	29 98 60 46 122 21 130 58 128 95 043			個別(コーチ指示)																																		
				WT																																		
				ジョグ ストレッチ																																		
				トレーナー指示																																		
				【F1】				【F2】																														
				【F3】				【F4】																														
				【F5】				【F6】																														

【F1】	【F2】
	042 032 12 93 94

【F3】	【F4】
18 42 19 26 59 00 17 22 56	96 017 48 056 15 47 11 053



《SOKKEN&アイビー野手 練習スケジュール》



W-up)9:00 【ユニフォーム／ビジター用】

TIME	SOKKEN&アイビー 野手															TIME												
	A					B					C																	
	若月	福永	村上	宗	野口	紅林	廣岡	太田	頓宮	テイアス	大里	西川	中川	杉本	横山聖	遠藤	元	渡部	杉澤	来田	池田	森	石川	西野	大城	福田		
	2	32	034	6	9	24	30	31	44	54	64	7	67	99	34	124	27	0	33	38	39	4	37	5	10	65		
9:00	W-up <F1> ※2 32 034 64は先にW-up										W-up <A室内>																	
9:30	<F1>										<A室内>										10:00	W-up <A室内>						
					112 清田		034	64		100 岩橋						マシ	27	124		0	33	117 渡邊						
							7	99									34	38	39				10:30	ローテーション<F1>				
					107 太田		30	67		106 辻						ローテーション後、F1守備						4	37					
							44	54															11:00	Live BP				
							6	9															ランチ					
							24	31																				
10:30	SOKKEN → アイビー移動															個別												
11:55	2nd up																											
12:10	シートノック															コーチ指示												
13:00	H-B 13:00 アイビー																											

W-up)9:30【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	B組野手													TIME	
	A						B								
	佐野	山中	茶野	デー ル	香月	宜保	麦谷	内藤	堀	河野	清水	田島	今坂	寺本	
	41	50	61	125	126	153	8	25	62	045	052	055	051	054	
9:30	W-up コンディショニング													ト レ ー ナ ー 指 示	
	ベースランニング														
	CB ワンバンスロー 塁間全カスロー クイックスロー ペッパー														
10:30	■PFP														
10:50	☆内・外 連携														
	ランチ														
	ローテーション														
	メイン 室内						室内 メイン								

■PFP

☆内・外 連携