

□ 2025年2月23日(日) 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)9:30or10:30【ユニフォーム／ホーム用】

TIME	投手	TIME	投手		◇PFP		
	H戦		A	B			
	山九東井川才高 宮入 前		エ 椋平曾宮齋富田古本山ペ本博小 ス ピ ノ ー ル ド	山 寺阿東山片小佐権村横 寿大芦上 宇河 東 木 陳 乾田	【F1】	【F2】	
	崎里松口瀬木島 國山		ザ木野谷城藤山嶋島仁田モ圭志野	下 西部山口山田藤田西山 賀江田原 川内		20 123 044 041 042	
10:30	W-up【サブ】	9:30	W-up【F2】				
11:05	エクササイズ	10:05	エクササイズ				
11:10	CB【サブ】	10:10	CB【F3】 20 123 044 041 042はF2でCB		【F3】	【F4】	
	コンディショニング ランニング	10:30	PFP【F2 F3 F5 F6】				
	ランチ	10:55	ピッチング(15 59 93 042 47 053 056)		15 16 17 18 00 29 59 57 60		
	ゲーム準備		コンディショニング ランニング				
13:00	H戦 13:00/SOKKEN		ランチ		ト レ ー ナ ー 指 示		
	22 96 94 95 58 21 48 032 043 128		個別(コーチ指示)			【F5】	【F6】
	WT		WT				
	ジョグ ストレッチ		ジョグ ストレッチ			12 49 56 28 122 130 45 66 35	11 13 26 46 93 98 47 053 056



□2025年2月23日(日祝)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)9:15【ユニフォーム／ホーム用】

※ 37 62 055 10 126 045 8 50 → W-upからF1 or A室内(各自確認！)

※ 32 → W-upからF2



TIME	SOKKEN 野手																				TIME							
	A										B																	
	石	西	野	大	紅	廣	太	デ	大	香	西	麦	杉	来	池	山	福	若	田	頓	河	渡	中	杉	オリ			
	森	堀						イ											宗					バ				
	川	野	口	城	林	岡	田	ス	里	月	川	谷	澤	田	田	中	田	月	島	官	野	部	川	本	レ			
	4	37	62	5	9	10	24	30	31	54	64	126	7	8	33	38	39	50	65	2	055	6	44	045	0	67	99	ス
9:15	W-up <F1> ※4 37 62 5 10は先にW-up										W-up <A室内>																	
9:45	<F2>										<A室内>																	
						112		4	37	62			117									2	055					
						清田		5	10				渡邊									115	045	0	マシ			
								7	65														67	99				
						107		126	54				100										6	44				
						太田		30	9				岩崎															
								24	31																			
						102		64	50				106															
						山岡		8	33				辻															
								38	39																			
11:10	シートノック																											
11:30	ランチ																											
12:30	2nd up																											
13:00	B-H 13:00 SOKKEN																											
	個別 コーチ指示																											

コーチ指示

□2025年 2月 23日(日) 宮崎・春季キャンプ B組野手練習スケジュール／清武第二野球場

W-up)9:30【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	B組野手											TIME	
	A					B							
	内	横	佐	茶	デ	福	遠	宜	村	今	清	寺	
	元				1								
	藤	山	野	野	ル	永	藤	保	上	坂	水	本	
	25	27	34	41	61	125	32	124	153	034	051	052	054
9:30	W-up												
	ベースランニング												
10:10	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												
11:00	☆シートノック 内・外 守備												
	コンディショニング												
	ランチ												
	ローテーション												
	メイン (打走)					室内							
	室内					メイン (打走)							
	個別												
	打	捕	内	外									
	27	34	124		コーチ指示	25		61	153				

■PFP		125	052	34	124
E1					
E2					
E3					
E4					
E5					
E6					

☆シートノック					コーチ指示
	27	61			
052	125				
	34				
			124	41	
				(124)	
32					
034			25		

トレーナー指示

コーチ指示