

□ 2025年2月24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) 10:00【ユニフォーム／ホーム用】

ユニフォーム、ホーム・ビジター両方持参

投手														投手														◇PFP																													
TIME	ラークス戦														ピッチング														A														B														
	エスビノーザ 齋 富 佐 入 寿 大 宮 前														山 曾 宮 阿 山 本 山 本 博 横 小 東 田 田														椋 平 九 田 古 東 ペ 才 高 ル ド														寺 東 山 片 小 井 川 権 村 芦 上 乾 田														宇 河
	00 26 28 93 128 032 041 042 043														11 12 17 18 20 21 46 57 60 66 123 130														15 16 22 29 35 48 59 95 96														13 45 47 49 56 58 94 98 122 017 044 053 056														14 135
10:00	W-up【F2】																														ト レ ー ナ ー 指 示																										
10:30	エクササイズ																																																								
10:35	CB【F3】 13 45 49 35 48 98は【F2】でCB																																																								
10:50	コンディショニング ランニング														ピッチング 60 20 66 46 57 12 11 17 18 123 130 21														PFP【F2 F3 F5】																												
	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														ピッチング 13 044 053 056														
	ゲーム準備														ランチ														ランチ														コンディショニング ランニング														
12:30	ラークス戦 12:30/SOKKEN														↓														↓														ランチ														
	00 26 28 93 128 032 041 042 043														13:00 手締め【F2】																																										
	WT														個別(コーチ指示)																																										
	ジョグ ストレッチ														WT																																										
															ジョグ ストレッチ																																										

【F1】	【F2】
	13 45 49 48 35 98

【F3】	【F4】
16 22 29 59 95 96 15 56	

【F5】	【F6】
47 58 94 122 044 053 056	



《清武第二野手 練習スケジュール》

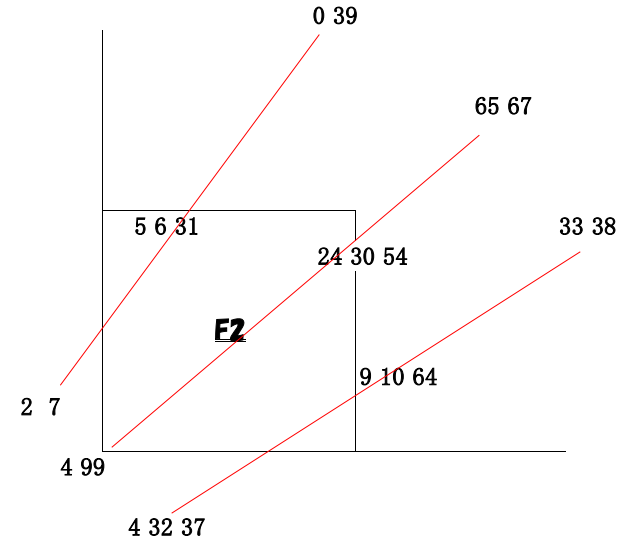
W-up) 10:00 【ユニフォーム／ホーム用】

※10 37 → W-up F2(10:00)

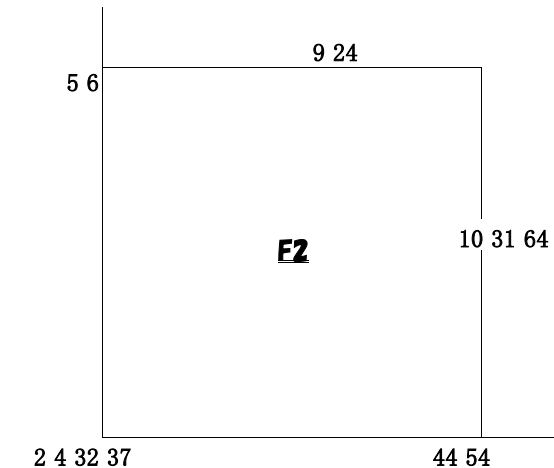


A組 野手																	
TIME	A					B		C			D		E				
	西 大 西 福 杉					紅 嶺 中		野 廣 デ 大 池			太 渡 杉 来		若 福 石			オリ バ レ ス	
						宗		イ ア					森				
	野 城 川 田 本					林 宮 川		口 岡 ス 里 田			田 部 澤 田		月 永 川				
	5 10 7 65 99					6 24 44 67		9 30 54 64 39			31 0 33 38		2 4 32 37				36
10:00	W-up <F2>																
10:30	CB ワンバンスロー クイック																
10:40	ロングスロー 中継プレー																
10:50	◇PFP																
11:05	内・外ノック																
11:45	コンディショニング																
12:00	ランチ 106 辻 ※ランチ特打【0 31 33 38】 ローテーションのTeeから合流																
13:00	手締め																
	107 太田	打	マシ		Tee		トレーニング			ランチ		走					
		走		112 清田	打	マシ	Tee					守					
		守			走		102 山岡	打	マシ	Tee		トレーニング					
		トレーニング			守			走		115 漆戸	打	Tee					
		Tee			トレーニング			守備		走		117 渡邊	打	マシ			
	個別																
	打		守備														
	100 岩橋	9 2 39		捕) コーチ指示				内) コーチ指示				外) 0 33 38					
	ジョグ・ストレッチ																

ロングスロー中継プレー



◇PFP



□2025年 2月 24日(月) 宮崎・春季キャンプ SOKKEN野手練習スケジュール／SOKKENスタジアム

W-up) 9:00【ユニフォーム／ホーム用】



TIME	B組野手																		TIME
	A																		トレーナー指示
	麦	内		横	佐	山	茶		遠	デ	香	宜	村	河	今	清	田	寺	
	元						堀			I									
	谷	藤		山	野	中	野		藤	ル	月	保	上	野	坂	水	島	本	
	8	25	27	34	41	50	61	62	124	125	126	153	032	045	051	052	055	054	
	W-up																		
	ローテーション																		
	ランチ																		
	セカンドアップ																		
	シートノック																		
	12:30 vs 熊本ゴールデンラークス（SOKKEN）																		
	守備練習																		
	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									