

□ 2025年2月26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) 9:30 or 10:30【ユニフォーム／ホーム用】

投手		TIME	ピッチング		A	B	
TIME	M戦	TIME					
	曾 宮 東 才 権 村 小		田 東 片 小 横 入 寿 宮	エ 棕 平 山 九 富 古 山 ベ 本 博 高	山 寺 阿 齋 本 山 井 佐 川 大 芦 上	宇 河	
	前		木	田	東	陳	乾 田
	谷 城 松 木 田 西 野		嶋 山 山 田 山 山 賀 國	ザ 木 野 崎 里 山 島 田 モ 圭 志 島	下 西 部 藤 田 口 口 藤 瀬 江 田 原	川 内	
17 18 48 95 98 122 128 130		29 45 49 56 123 032 041 043	00 15 16 21 22 28 35 57 59 60 66 96	11 12 13 20 26 46 47 58 93 94 017 042 044 053 056	14 135		
10:30	W-up【サブ】	9:30	W-up【F2】				トレーナー指示
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】 29 15 46 58 94はF2でCB				
11:30	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 29 56 45 49 123 032 041 043	コンディショニング ランニング			
	ゲーム準備		コンディショニング ランニング	ランチ			
13:00	M戦 13:00/SOKKEN 18 17 48 95 122 128 98 130		ランチ	↓			
	WT		個別(コーチ指示) 12 15 21 26 28 35 66 96 46 93 94 032 041 042 043 044				
	ジョグ ストレッチ						
◇PFP							
			【F1】		【F2】		
					29 15 46 58 94		
			【F3】		【F4】		
			59 21 66 57 00 28 22 16 35 66 96				
			【F5】		【F6】		
			11 12 26 56 20 123 053 056 47		45 13 49 041 042 032 044 93 043		

※ 10 34 → W-upからF1 or A室内(各自確認！)

※ $0 \rightarrow W\text{-upから} F2$

※ 034 124 045 → ゲーム途中から合流

TIME	SOKKEN 野手																				TIME		
	A															B							
	若	福	西	野	大	廣	太	頓	デ	西	オ	福	中	杉	紅	横	大	杉	来	池			
		森		宗					イ		オ					山							
									ア		レ												
	月	永	野		口	城	岡	田	宮	ス	川	ス	田	川	本	林	聖	里	澤	田	田		
	2	4	32	5	6	9	10	30	31	44	54	7	36	65	67	99	24	34	64	33	38	39	
9:00	W-up <F1>															W-up <A室内>							
9:30	<F1>				112 清田	32	9	117 渡邊				<A室内>				115 漆戸	33	38	マシン				
					107 太田	2	4										39	64					
						36	54										24	36					
						5	10									ローテーション後、F1守備							
						44	6																
					102 山岡	65	99	100 岩橋															
						7	67																
						30	31																
10:45	ランチ																						
12:05	2nd up																						
12:20	シートノック																						
13:00	B-M 13:00 SOKKEN																						
	個別 コーチ指示																						

W-up) 9:30【ユニフォーム／ホーム・ビジター両方持参！！】



※ 124 034 045 F2練習後 ゲーム合わせ(ゲーム合流)

TIME		B組野手																TIME	
		A						B						C					
9:30 																			