

□ 2025年2月27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) 9:30or10:30【ユニフォーム／ビジター用】

[illegible]

W-up) 9:00 **【ユニフォーム／ビジター用】**



TIME	B組野手																					TIME
	A																					
	渡部	西野	麦谷	内藤	元	福永	横山	石川	池田	佐野	山中	ディアス	茶野	堀	大里	遠藤	香月	宜保	河野	今坂	寺本	
	0	5	8	25	27	32	34	37	39	41	50	54	61	62	64	124	126	153	045	051	054	
	9:00	W-up																				トレーナー指示
	10:45	ローテーション(メイン or 室内)																				
		ランチ																				
	12:05	2ndアップ																				
	12:20	シートノック																				
		13:00 vs ロッテジャイアンツ SOKKEN																				
		コンディショニング																				
		個別																				
		打				捕				内				外								
		0 124 153				62 034 055				25 34 045				8 41 50								



《清武第二野手 練習スケジュール》

W-up) 9:30 【ユニフォーム／ ビジター用】

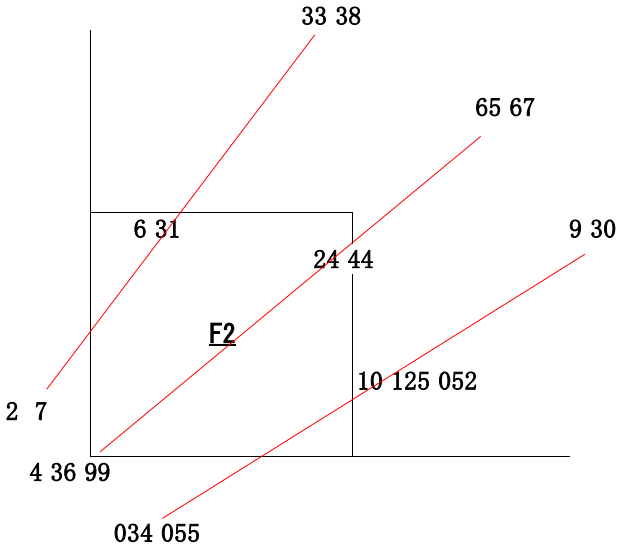
※ 32 5 54 64 0 39 → W-up F1 (9:00)

※ 055 052 → W-up F2 (9:30) ランチ後、試合合流



TIME	清武第二 野手																		TIME				
	A				B				C				D			E			Live BP メンバー				
	廣岡	太田	杉澤	来田	大城	西川	福田	杉本	宗	野口	頼宮	中川	紅林	オリバレス	デーブル	若月	森	村上	034 055 24 125 052 36				
	30	31	33	38	10	7	65	99	6	9	44	67	24	36	125	2	4	034					
9:30	W-up コンディショニング <F2>																						
10:00	CB ワンバンスロー クイック (20秒×2)																						
10:10	ロングスロー 中継プレー																						
10:20	◇PFP																						
10:35	内・外ノック																						
11:00	ランチ															11:00	1か所BT						
	EX															11:20	Live BP						
	117 渡邊	打	マシ	Tee				トレーニング				守		走		ランチ (055 052 試合合流)							
	走		107 太田	打	マシ	Tee				トレーニング		守		←ローテーション合流									
	守		走				102 山岡	打	マシ	Tee		トレーニング											
	トレーニング				守				走				100 岩橋	打	マシ	Tee							
	Tee				トレーニング				守				走		112 清田	打	マシ						
	個別																						
	打				守備																		
	コーチ指示				捕) コーチ指示				内) コーチ指示				外) コーチ指示										
	ジョグ・ストレッチ																						

ロングスロー中継プレー



◇PFP

