

□ 2025年2月28日(金) 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》

※雨天時守備フォーメーションは【A室内】に変更有



W-up)9:30【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

TIME	投手																											TIME	◇守備フォーメーション																	
	A													ピッチング	Live BP						B								【F1】	【F2】																
	椋	平	曾	宮	山	九	富	田	古	東	山	ベ	本	博	高	エ	佐	本	小	才	横	小	入	山	寺	阿	齋	東	片	井	川	権	村	寿	大	宮	芦	上	宇	河						
																ス	乾																													
	木	野	谷	城	崎	里	山	嶋	島	松	田	モ	圭	志	島	ザ	藤	仁	田	木	山	野	山	下	西	部	藤	山	山	口	瀬	田	西	賀	江	國	田	原	川	内						
	15	16	17	18	21	22	28	29	35	48	57	59	60	66	96	00	93	056	46	56	95	123	128	130	032	11	12	13	20	26	45	49	58	94	98	122	017	041	042	043	044	053	14	135		
9:30	W-up【F1】													W-up【F2】																																
9:50	エクササイズ													エクササイズ																																
9:55	CB【F1】													CB【F2】																																
10:15	◇守備フォーメーション(58 59 28 48)【F1】 ※全員集合(暖かい格好で)																																													
11:00	コンディショニング ランニング													ピッチング 056 00 93	コンディショニング ランニング														ト レ ー ナ ー 指 示																	
	ランチ													コンディショニング ランニング	Live BP準備 11:10【F2ブルペン】						ランチ																									
	↓													ランチ	Live BP11:30~ (56 123 130 46 95 032 128)						↓																									
														↓	ランチ																															
	個別(コーチ指示)													個別(コーチ指示)																																
	WT																																													
	ジョグ ストレッチ																																													



《SOKKEN野手 練習スケジュール》

gu



※ 10 → W-up F1 (9:30)

※守備フォーメーション終了まで非公開練習

TIME	A組 野手										TIME						
	A				B				C			D		E			
	渡 太 杉 来	西 西 福 杉	オ デ 頓 中	野 大 紅 大	若 福 池 廣												
	部 田 澤 田	野 川 田 本	オ リ バ レ ス	宗 口 城 林 里	森 月 永 田 岡												
	0 31 33 38	5 7 65 99	36 54 44 67	6 9 10 24 64	2 4 32 39												
9:30	W-up <F1>										コーチ指示						
10:00	CB																
10:15	守備フォーメーション <F1> ※外野手はランナー																
10:55	115 漆戸																
11:05	打 マシン	Tee	トレーニング	守	走												
	走	112 清田	打 マシン	Tee	トレーニング	守											
	守	走	102 山岡	打 マシン	Tee	トレーニング											
	トレーニング	守	走	117 渡邊	打 マシン	Tee											
	Tee	トレーニング	守	走	107 太田	打 マシン											
	個別																
	打	守備															
	なし	捕) なし			内) 希望者		外) 希望者										
	ジョグ・ストレッチ																

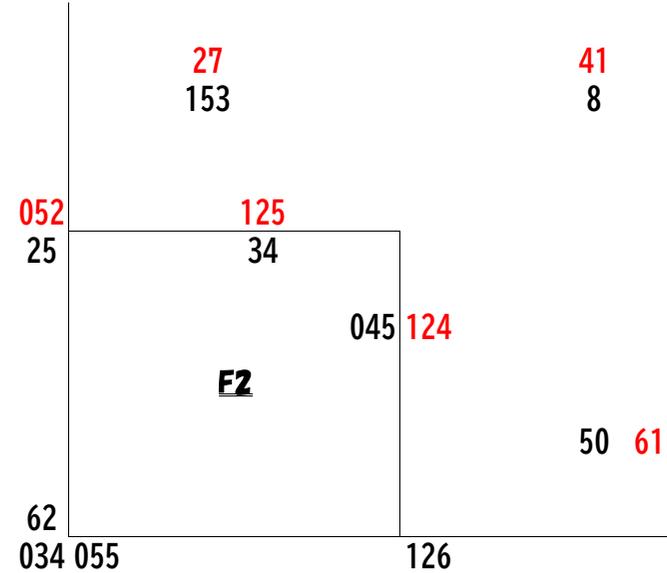
□2025年 2月 28日(金) 球春みやざきベースボールゲームズ 清武第二野手 練習スケジュール

W-up) 9:30 【ユニフォーム / ホーム・ビジター両方持参！！】 ※キャンプキャップ着用



TIME	B組野手																TIME		
	A								B										
	横 佐 茶 遠 デ 香 宜								麦 内 山 村 河 清 田 石 寺										
	元								堀										
	山 野 野 藤 ル 月 保								谷 藤 中 上 野 水 島 川 本										
	27	34	41	61	124	125	126	153	8	25	50	62	034	045	052	055	37	054	
9:30	W-up																		
10:00	CB ワンバンスロー 壘間全カスロー クイックスロー ペッパー																		
10:15	守備フォーメーション (F1)																		
11:00	☆Live BP 準備 (F2)																ト レ ー ナ ー 指 示		
11:30	☆Live BP (F2)																		
	ランチ																		
	ローテーション																		
	メイン								室内										
	室内								メイン										
	コンディショニング																		
	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						

☆Live BP



黒 ホームユニ 打→守
赤 ビジターユニ 守→打